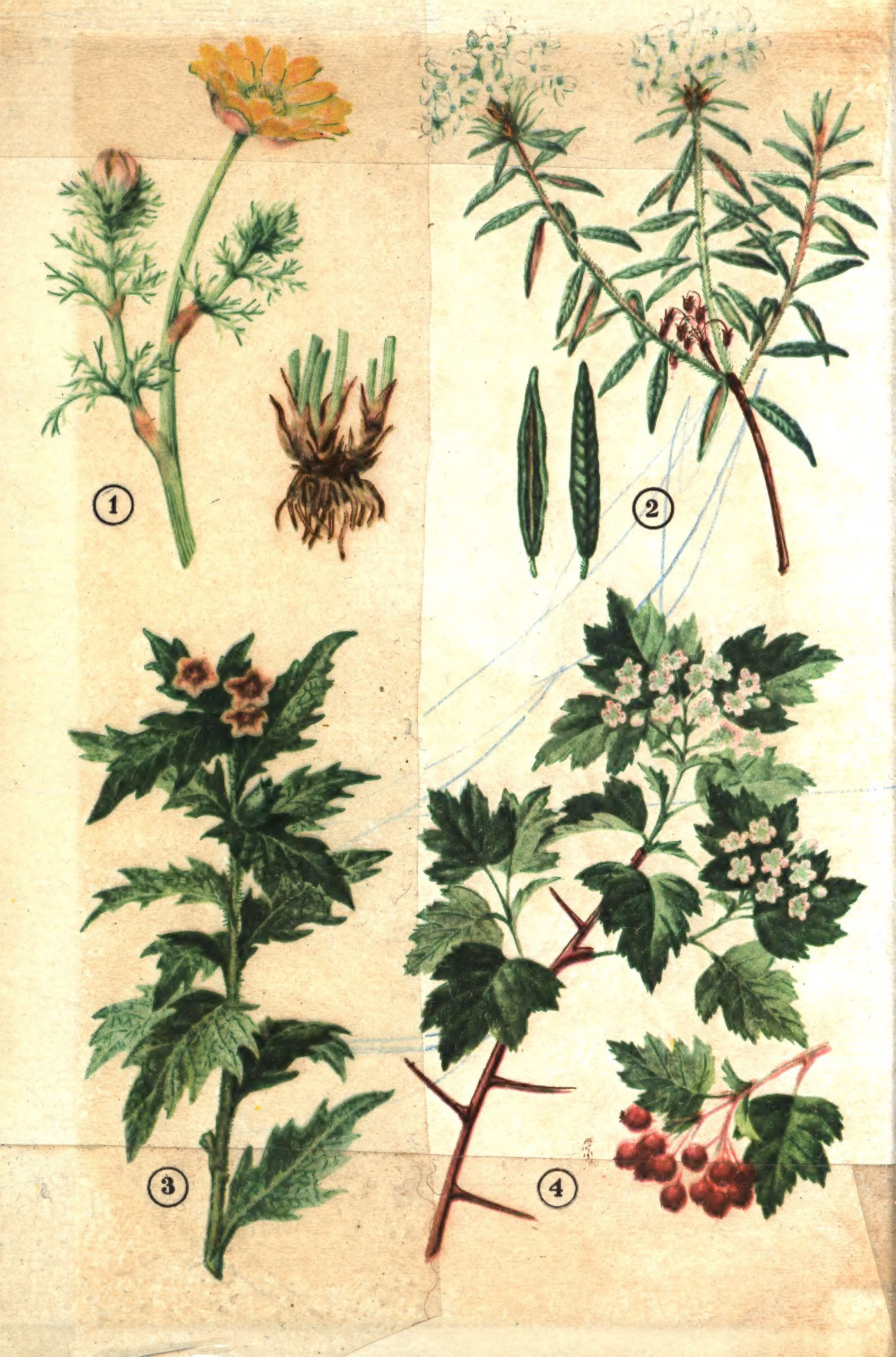
Л. Н. Сурина, М. И. Сурина, И. Ф. Спиридонова

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ
ТЮМЕНСКОГО КРАЯ




1
2
3
4


I
5
6
7
8



Л. Н. Сурина, М. И. Сурина, И. Ф. Спиридонова

ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

ТЮМЕНСКОГО КРАЯ

Свердловск
Средне-Уральское книжное издательство • 1974

Эта книга для тех, кто любит природу, ее растительный мир. В ней описаны многие представители флоры Тюменской области: травы, кустарники, деревья, некоторые огородные растения. Читатель познакомится с латинскими и народными названиями растений, узнает о местах их произрастания, способах сушки, хранения.

Особая ценность книги в том, что она основана на народном опыте и поможет вести поиски полезных растений, еще не нашедших применения в современной медицинской науке.

Авторы книги: Л. Н. Сурина — ботаник, М. И. Сурина — врач, И. Ф. Спиридонова, многие годы посвятившая изучению лекарственных растений Тюменской области. Они рассказывают о целебных свойствах растений, об их применении в медицине и в народной медицинской практике.

Однако хотелось бы предостеречь читателя, что пользоваться книгой как домашним лечебником без врачебного контроля и совета не следует, особенно когда речь идет о ядовитых растениях.

Рецензент — заслуженный деятель науки, доктор биологических наук, профессор В. С. Соколов. Научный редактор — доктор медицинских наук З. И. Рожнова.

С $\frac{62-088}{М\ 158(03)-74}$

От авторов

Многие тысячелетия человек использовал растения для лечения своих недугов. В Сибири в народной практике от болезней применяется более 600 растений. В научной медицине около 200 видов растений используется для получения лечебных препаратов.

В настоящей книге рассказано о растениях Тюменской области, применяемых как в научной, так и народной медицине. Кроме дикорастущих приведены растения, культивируемые в садах и огородах, имеющие лекарственное значение.

К каждому растению дано ботаническое описание, указаны места произрастания, химический состав и применение. В разделе «Приложения» приведен справочный материал: календарь сбора, указатель по использованию растений при различных заболеваниях, алфавитный указатель русских и латинских растений, рекомендуемая литература, даны также указания по сбору, сушке и хранению растений. При создании книги учитывались сведения народной медицины, собранные во время экспедиций и других поездок по области, которые проводились с 1958 года.

Книга снабжена рисунками растений.

Авторы выражают глубокую благодарность профессору В. С. Соколову, профессору А. Ф. Гаммерман и Н. Б. Сандиной за оказанную помощь.

Флора Тюменской области

Тюменская область — самая крупная по территории область Советского Союза — имеет площадь 1 миллион 435 тысяч квадратных километров. Занимает бо́льшую часть Западно-Сибирской низменности.

Климат здесь отражает закономерности широтной климатической зональности, характерной для равнинных стран, и отличается постепенным нарастанием тепла с севера на юг. Однако беспрепятственное проникновение холодных воздушных масс с севера и теплых с юга создает большую переменчивость погоды, что характерно для резко континентального климата. Различная климатическая характеристика, в свою очередь, сказывается на особенностях развития растительного покрова.

На северной окраине области раскинулась тундра — царство холода, вечной мерзлоты, долгой зимы и короткого полярного лета с незаходящим, слабо греющим солнцем. Унылой, неприветливой кажется с первого взгляда тундра. Но на самом деле в ней можно найти много любопытного и интересного. Здесь немало полезных растений — ягодных, кормовых, лекарственных и декоративных, которые имеют и могут иметь значение в дальнейшем освоении этого края. В арктической тундре, на побережье Карского моря преобладают лишайники, зеленые мхи, осоки. Из деревьев дальше других на север заходит карликовая березка. В возрасте 100 лет она толщиной в палец и высотой 20 *см*, часто ниже грибов, но особенность этой северянки-березки в том, что она смело противостоит жестоким холодам Арктики. Летом зеленеет, цветет, рассыпает свои семена, а на зиму прячется в снежный покров тундры и стойко удерживает северный рубеж древесного растительного мира.

Немного южнее в тундре встретишь карликовую иву, ольху, багульник, голубику, водянику, морошку, княженику. Короткое полярное лето тундры радует цветами купальниц, незабудок, полярных маков, горечавок, лютиков, куропаточьей травы, розового астрогала, мытника.

Тундра и лесотундра занимают около одной трети всей территории области. Южнее располагается зона лесов с примесью сосны и березы, за ней следует лесостепная зона с преобладанием сосны, березы и остепненных участков.

При продвижении дальше на юг леса постепенно отступают, увеличиваются безлесные пространства, травянистый покров все более обогащается степными формами.

Для полосы лесостепи характерно сочетание березовых колков и перелесков с безлесными луговыми и степными участками.

Полоса лесостепи сменяется степной зоной. Огромные пространства во всех зонах области занимают болота.

Такова общая схема зонального распределения растительности на территории Западно-Сибирской низменности. Каждая из этих зон богата своими лекарственными растениями.

В хвойных лесах растут черника, брусника, вереск, толокнянка, майник, кислица, костяника, папоротники и другие растения.

Березовые леса богаты лекарственными, пищевыми, декоративными растениями, некоторые из них (смородина, рябина, черемуха, малина, шиповник) разводятся в наших садах. В лесах можно заготовить для лекарственных целей зверобой, горицвет, папоротник, лапчатку, черную смородину, синюху, душицу, валериану, истод и другие растения. На болотах лесной зоны много клюквы, голубики, морошки, багульника, росянки, череды, трифоли.

В поймах Оби, Иртыша, Конды и других крупных рек на сотни километров тянутся заливные луга. В лесостепной зоне область богата суходольными лугами. Там в изобилии — донник лекарственный, фиалка трехцветная, тысячелистник, пижма, хвощ, тмин, кровохлебка, проломник, подмаренник, горицвет весенний, подорожник, девясил, ромашка.

Растительное богатство нашей области позволяет иметь в аптеках самый разнообразный ассортимент растительного сырья и в больших количествах. Для местного аптекоуправления можно заготавливать до 40 видов растений, между тем заготавливается всего 11 видов, остальные ввозятся из других районов страны, что крайне нецелесообразно.

Недостатки в заготовке лекарственных растений можно объяснить и малой изученностью их ресурсов, до недавнего времени они вообще не изучались. В настоящее время на кафедре фармакогнозии Тюменского медицинского института под руководством доцента В. А. Пешковой изучаются ресурсы лекарственных растений южных районов области, исследуется химический состав лекарственных растений. Изучены, в частности, ресурсы Вагайского района, определены запасы 35 видов лекарственных растений, по 15 из них можно вести промышленные заготовки, к ним относятся: синюха, брусника, клюква, черника, шиповник, черемуха, калина, черная смородина, мать-и-мачеха, можжевельник, багульник, плаун булавовидный, кубышка, береза, вахта. Заготовки этих растений могут составить десятки тонн ценного сырья.

Лекарственные растения и препараты из них пользуются большим спросом у населения. В современной медицине из них готовится более 40 процентов лекарственных препаратов, которые назначаются для лечения заболеваний нервной, сердечно-сосудистой систем, при болезнях почек, желудочно-кишечного тракта.

Потребность в лекарственных растительных средствах увеличивается с каждым годом. Поэтому обеспечение населения лекарственными средствами из растений и изучение их ресурсов являются сегодня актуальной задачей, от решения которой зависит качество медицинского обслуживания населения.

Описание лекарственных растений

Адонис сибирский, горицвет весенний, стародубка
Adonis sibiricus Patr.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с толстым коротким корневищем и несколькими стеблями, достигающими 30—50 *см* высоты (табл. 1 на форзаце). Листья дважды-трижды перисторассеченные на узкие ланцетные доли. Цветки крупные, золотисто-желтые, с многочисленными лепестками и большим количеством тычинок и пестиков. Мелкие плоды собраны в соплодия. Цветет в мае-июне.

Растет адонис по сухим открытым склонам, лесным опушкам. Распространен в лесостепных районах Тюменской области.

Заготовляют всю надземную часть растения, в период от начала цветения и до осыпания плодов. Высушивают быстро, избегая прямых солнечных лучей.

В траве горицвета содержатся сердечные гликозиды. Настои травы применяются при сердечной недостаточности, повышенной нервной возбудимости, водянке в качестве мочегонного средства. Отвар корневищ пьют при воспалении легких.

Для приготовления отвара одну столовую ложку сухой травы заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и принимают по столовой ложке 4 раза в день.

Аистник, журавельник цикутный, грабельки
Erodium cicutarium L.

Однолетнее растение из семейства гераниевых с шершавым, покрытым волосками стеблем высотой до 45 *см*. Листья с перистонадрезанными долями расположены супротивно. Прикорневые листья собраны в розетку. Цветки светло-малиновые, мелкие, появляются в июле-августе. Плод — сухая семянка, похожая на клюв аиста. Носик семени в сырую погоду выпрямляется, а в сухую — закручивается спиралью. Для лечебных целей используют надземную часть растения, которую собирают в период цветения.

Аистник широко распространен в лесной и лесостепной зонах Сибири. Растет как сорняк на полях, в огородах, на сухих лугах.

Растение содержит дубильные вещества, флавоны и аскорбиновую кислоту.

В народной медицине аистник считают кровоостанавливающим, «кровоочистительным» и противосудорожным средством. Водный настой травы пьют при простуде, воспалении легких и горла, плеврите, а также при женских болезнях воспалительного характера и геморрое. Для этого 2 чайные ложки сухой травы заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают в течение 8 часов. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день. Водочным настоем травы промывают гноящиеся раны, в отваре купают детей при диатезе.

Аир болотный
Acorus calamus L.



Многолетнее травянистое растение из семейства ароидных с ползучим, душистым корневищем, внутри белым, пористым. Листья линейные, достигающие метра длины, выходят пучками от верхнего конца корневища. Цветет в июне-июле мелкими зеленовато-желтыми цветками, собранными в початок. Все растение приятно пахнет.

Размножается аир вегетативно — отрезками корневищ. Растет по берегам медленно текущих рек, озер, в заболоченных местах. Особенно много его в Тобольском, Тюменском и в других районах.

Родом аир из Индии, Китая. Занесен в Россию во времена татаро-монгольского нашествия.

Используются в основном корневища аира, которые собирают поздней осенью, моют и сушат на воздухе. Хранят в закрытых банках. Кроме эфирного масла, в состав которого входят эвгенол, камфен, азарон, пинен, борнеол, корневище аира содержит акорин, дубильные вещества, смолы, алкалоид каломин. О целебных свойствах аира было известно еще врачам Древней Греции и Рима.

В научной и народной медицине настои и отвар аира применяют при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при бронхите, кашле, пневмонии, туберкулезе.

Настои и отвары аира используются наружно при ревматизме и лечении кожных болезней. В народной медицине Тюменской области аир используют при лечении рака, при болезнях почек, печени, желчного и мочевого пузырей. При гриппе кусочки аира жуют как бактерицидное средство. При холециститах, камнях почек, поносах, малярии 10-процентную настойку аира принимают от 10 до 30 капель 3 раза в день. Отваром аира моют голову для укрепления волос. В смеси с другими растениями аир употребляют для ванн при золотухе и рахите.

При сильной изжоге небольшое количество порошка из корневищ аира заливают водой. 20-процентным спиртовым раствором аира полощут рот при ангине и зубной боли.

Багульник болотный
Ledum palustre L.

Вечнозеленый кустарник из семейства вересковых, высотой 1 *м* (табл. 1 на форзаце). Растет на торфяных болотах, в заболоченных местах. Листья кожистые, с завернутыми вниз краями и ржаво-войлочным опушением на нижней стороне. Белые, правильной формы цветки собраны в зонтиковидные соцветия на верхушке ветвей. Цветет с мая по июль. Плод — поникшая коробочка.

Все растение *ядовито.*

С лечебной целью применяют верхушки веток с листьями. В них найдены кверцетин, эриколин и арбутин, дубильные вещества, витамин С, эфирное масло, которое содержит ледол и палюстрол, фитонциды, много марганца, есть медь, алюминий, серебро, барий, свинец.

Сушить веточки багульника нужно в хорошо проветриваемом помещении, так как запах эфирных масел, содержащихся в листьях, вызывает головную боль, а иногда нарушение дыхания и сердечной деятельности.

В народной медицине багульник применяют в виде отваров и настоя при туберкулезе легких, кашле, астме, коклюше, бронхите, а также при лечении экземы, подагры, золотухи, хронического ревматизма, неврастении.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки лиственных веточек багульника заваривают в литре кипятка, настаивают и пьют по столовой ложке 3—5 раз в день.

В гомеопатии для лечения ревматизма, ран, ушибов приготовляют мазь из багульника «ледум».

Препараты багульника обладают антигельминтным, антисептическим и антипаразитарным действием.

В народе багульником окуривают комнаты для уничтожения насекомых. Веточки багульника кладут для отпугивания мышей.

Бедренец камнеломковый
Pimpinella saxifraga L.

Многолетнее растение из семейства зонтичных. Имеет многоглавое ветвистое корневище бурого цвета. Прямые стебли достигают 65 *см* высоты, внутри полые, снаружи голые или покрыты коротким пушком. Листья непарноперистые. Белые цветки собраны в сложный зонтик. Цветет с июня по октябрь. Распространено повсеместно, в основном по сухим лугам, полям, между кустарниками, вдоль дорог.

Лечебными свойствами обладает корневище, содержащее сапонины, смолы, сахар, тампинеллин, бензойную и уксусную кислоты. Корни выкапывают осенью или ранней весной.

В народной медицине бедренец применяют в виде настоек и водных отваров в качестве средства отхаркивающего, мочегонного, регулирующего функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, успокаивающего нервную систему, а также при коклюше, астме, ревматизме, подагре, скарлатине, при опухолях печени и селезенки, при камнях мочевого пузыря и почек, при задержке мочи и раке матки. В гомеопатии бедренец рекомендуют при головной боли, шумах в ушах. Наружно препараты из корня бедренца используют для полосканий при воспалении горла. Свежий сок из корня выводит пигментные пятна на лице.

Для приготовления отвара берут 2 столовые ложки корней на стакан воды, принимают по столовой ложке 3 раза в день. Для приготовления настойки берут 2 части корня на 5 частей водки. Принимают по 30 капель 4—5 раз в день (при водянке). В народе чай из корней бедренца и шиповника (поровну) с добавлением меда по чайной ложке на стакан смеси принимают по 2 стакана в день при нарушениях солевого обмена.

Белена черная
Hyoscyamus niger L.

Двулетнее травянистое растение из семейства пасленовых с прямостоячим стеблем (табл. 1 на форзаце). Листья овальные, зубчатые, стеблеобъемлющие, расположены поочередно. Цветки грязно-желтые, с фиолетовыми жилками, собраны на верхушках стеблей. Все растение покрыто клейкими волосками. Плод — двугнездная коробочка с крышечкой, в которой находятся мелкие семена. Цветет с июня по август.

Растет белена по сорным местам, паровым полям, в огородах и дворах, около жилья, вдоль дорог.

Растение *очень ядовито,* поэтому при сборе его необходимо соблюдать осторожность.

Для лекарственных целей собирают прикорневые (розеточные) листья первого года, а также стеблевые листья и траву — всю наземную часть на высоте 8—10 *см* от земли в период цветения.

Препараты белены назначают внутрь в качестве средства спазмолитического и болеутоляющего. Наружно, для натираний, применяют беленное масло как анестезирующее средство при ревматизме, невралгии, миозите, подагре. Смесь сухих листьев белены, шалфея и дурмана используют для курения при бронхиальной астме.

Первые признаки отравления беленой: сухость во рту и глотке, затрудненное дыхание, расширение зрачков, тошнота, рвота, головная боль, учащение пульса, сильное возбуждение, бред. Необходимо срочно обратиться к врачу.



Белозор болотный, перелой
Parnassia palustris L.



Небольшое растение из семейства камнеломковых высотой до 15—30 *см,* с прямыми неветвящимися стеблями. Прикорневые листья овальные, собраны в розетку, стеблевые — сидячие. Белые цветки состоят из пяти лепестков. Плод — четырехгранная коробочка.

Растение содержит сапонины, алкалоиды и флавоноиды.

Растет по болотистым местам, на склонах оврагов. Цветет с июля по август.

С лечебной целью используют траву, которую собирают во время цветения и сушат в тени.

В народной медицине применяется в виде настоев и отваров как мочегонное средство, при болях в печени, камнях в почках, а также при простудных заболеваниях и венерических болезнях. Наружно толченую траву прикладывают к ранам и делают примочки из отвара травы при конъюнктивитах. Белозор применяют также при эпилепсии, кровотечениях, туберкулезе, болезнях сердца, связанных с нервными расстройствами. Немцы отвар травы белозора с корнем употребляют при лечении рака желудка (Балицкий и др., 1966).

Береза бородавчатая
Betula verrucosa Ehrh.

Общеизвестное дерево из семейства березовых с белой корой, треугольно-ромбическими листьями, мужскими и женскими соцветиями-сережками. Цветет в апреле-мае.

С лечебной целью применяют почки, молодые листья, сок. Почки собирают в начале набухания, до распускания, в марте-апреле, листья — в апреле и мае. Листья собирают рано утром и сушат в затемненном месте. Почки содержат смолу, эфирное масло, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды, витамин С, фитонциды, бетулол.

Отвар почек и листьев применяют внутрь как мочегонное и желчегонное средство, а также при спазмах в желудке. Отвар и настой из листьев помогают при авитаминозах и отеках сердечного происхождения, а также при болезнях почек, язве желудка, кожных заболеваниях. Применяется также и как глистогонное.

Для приготовления отвара чайную ложку сухих почек кипятят в стакане воды в течение 15 минут, настаивают в течение часа и процеживают. Всю порцию пьют в течение дня в три приема.

Водочный настой березовых почек является хорошим ранозаживляющим средством. Он применяется также для втираний при ломоте в суставах. Березовый уголь (карболен) помогает при отравлениях и метеоризме (чрезмерных скоплениях газа в кишечнике). Водный настой листьев березы — хорошее средство при лямблиозе: принимают настой по стакану в день в течение 15—45 дней. Препараты из листьев березы помогают и при холецистите. Тампоны из 20-процентного настоя почек и листьев иногда применяют при эрозиях шейки матки и воспалительных процессах.

Бобы русские
Faba vulgaris Moench.

Общеизвестное травянистое растение из семейства бобовых. Выращивается в культуре.

Семена бобов содержат крахмал, углеводы, белки, жиры, клетчатку, ферменты и зольные вещества.

В народной медицине отвар семян применяют при кашле, поносах и как мочегонное средство. Отваренные в молоке семена прикладывают к нарывам и воспаленным участкам кожи. Отвар травы бобов помогает при диабете, водянке, геморрое, тромбофлебите. Отвар и настой цветов является хорошим косметическим средством. Некоторые сорта бобов тормозят рост злокачественных опухолей.

Бодяк полевой, осот розовый
Cursium arvense L.

Многолетнее сорное растение из семейства сложноцветных с высоким ветвистым стеблем, достигающим высоты 60—120 *см.* Листья продолговато-ланцетные с выемчато-надрезанными краями, колючие. Цветочные корзинки сиренево-розовые, состоящие из трубчатых цветков. Цветет с июля по сентябрь.

Растет бодяк вдоль дорог, на полях и огородах, по склонам и обрывам. Распространен в степной и лесной зонах Тюменской области.

С лечебной целью собирают траву во время цветения. Водный настой травы применяют внутрь при неврозах, головных болях, нарушении обмена веществ; наружно — при кожных заболеваниях — экземе, лишаях, зуде — в виде примочек.

Для приготовления отвара берут 2 столовых ложки сухой травы на стакан воды. Пьют по $^{1}/_{2}$ стакана 2 раза в день. Молодую зелень осота используют для заправки супов и борщей.

Болиголов пятнистый
Conium maculatum L.

Болиголов — двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных, с неприятным запахом (табл. 2). Стебель ветвистый, с сизым налетом и красновато-бурыми пятнами. Мелкие цветки собраны в многочисленные сложные зонтики. Листья голые, трижды перистые. Цветет с июня по август. Плоды серовато-зеленые, яйцевидно-шаровидной формы, сплюснутые с боков. Для растения характерен резкий мышиный запах.

Растет болиголов на пустырях, в огородах, вдоль дорог, около жилья, реже — на паровых полях.

В траве болиголова найдены алкалоиды, жирное масло, кофейная кислота, флавоноиды.

Лекарственное значение имеет трава болиголова, которую применяют в виде 10-процентной настойки как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство по 10 капель 2 раза в день при хорее, эпилепсии, коклюше, мигрени, а также наружно — при роже и волчанке в качестве обезболивающего средства и при подагре, ревматизме.

В русских травниках болиголов описан как средство, задерживающее рост раковых опухолей и болеутоляющее. Еще в 1760 году венский врач Штерк с успехом использовал болиголов при лечении рака (Балицкий и др., 1966).

Болиголов *очень ядовит,* поэтому применение его требует особой осторожности.

Борщевик сибирский
Heracleum sibiricum L.

Многолетнее жесткоопушенное растение из семейства зонтичных, с крупными сидячими перистораздельными листьями, высотой 90—150 *см*. Мелкие зеленовато-белые цветы собраны в сложные многолучевые зонтики. Плод — плоская двусемянка с широкими крылышками. Цветет в июле-августе.

Растет по кустарникам, опушкам леса, на сыроватых лугах, по берегам рек и ручьев в лесной и лесостепной зонах области. С лечебной целью используют корни, листья и семена. Корни собирают в сентябре-октябре. Листья — в июне-июле. Семена — в сентябре.

Химический состав растения мало изучен. Но известно, что борщевик богат витамином С и каротином.

В народной медицине настой травы и отвар или настой корней прописывают для улучшения пищеварения. Применяют борщевик и при кожных заболеваниях, и как успокаивающее средство при судорогах различного происхождения, эпилепсии и других нервных заболеваниях, а также при раке (Балицкий и др., 1966). Наружно спиртовая настойка корней помогает при зубной боли, а отвар всего растения с корнями используют в виде примочек при чесотке и в виде припарок при опухолях. Припарки из распаренных листьев снимают воспаление суставов и ревматические боли.

Борщевик съедобен, его употребляют для заправки супов и борщей. Из листьев, побегов и корневищ готовят салаты.

Для приготовления настоя 3 чайные ложки сухой травы борщевика заливают двумя стаканами холодной кипяченой воды и настаивают в течение двух часов в закрытом сосуде. После чего процеживают и пьют по $^1/_4$ стакана 4 раза в день до еды.

Для припарок свежие листья борщевика обливают кипятком, измельчают, заворачивают в марлю и прикладывают к больным местам.

Боярышник кроваво-красный
Crataegus sanguinea Pall.

Высокий кустарник или небольшое дерево из семейства розоцветных (табл. 1 на форзаце) с пурпурно-коричневыми блестящими ветками, усеянными толстыми прямыми длинными колючками. Достигает 3—5 *м* высоты. Листья с прилистниками расположены поочередно, широкоромбической формы, коротко-опушенные с обеих сторон, неглубоко разделенные на три-семь пильчатых лопастей. Мелкие белые цветки с неприятным запахом собраны в щитковидные соцветия. Плоды кроваво-красные,

шаровидно-эллипсоидальные, со сладковатой мучнистой мякотью.

Цветет в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре.

Боярышник растет по берегам рек, лесным опушкам, разреженным лесам. Часто культивируется как декоративное растение в парках и садах, вынослив, неприхотлив к почве.

Лечебное применение имеют плоды и цветы. В них найдены флавоноиды, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, витамины.

Водные настои из цветов и плодов боярышника помогают при сердечных и нервных заболеваниях. Настойку боярышника применяют при бессоннице, неврозах, гипертонии, климактерии. Экстракт плодов боярышника входит в состав комплексного препарата кардиовалена.

В аптеках продаются настойка цветков боярышника и жидкий экстракт плодов, которые назначают при гипертонии.

Для приготовления водного настоя столовую ложку цветков боярышника заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа в закрытой посуде, затем процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды.

Второй способ: столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа на горячей плите в закрытом сосуде, не доводя до кипения, процедить, принимать по 3 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Из молодых листьев и плодов боярышника можно готовить витаминный чай.

Брусника
Vaccinium vitis — idaea L.

Вечнозеленый кустарничек из семейства брусничных высотой до 30 *см* с ползучим корневищем (табл. 1 на форзаце). Листья очередные, зимующие, толстые, кожистые, с железками в виде бурых точек на нижней стороне. Цветки бледно-розовые, в коротких поникающих кистях. Плод — темно-красная ягода. Цветет в мае-июне.

Распространена в смешанных и хвойных лесах, на болотах, в мохово-лишайниковой тундре.

В медицине используются листья брусники, которые следует собирать до цветения. Они содержат каротин, арбутин, гидрохинон, дубильные вещества, галловую, урсоловую кислоты и другие вещества.

В ягодах есть сахар, вакцинин, каротин и витамин С, содержание которого выше в бруснике, растущей в северных районах.

Листья брусники применяют как мочегонное средство, при пониженной кислотности, болезнях печени, подагре, ночном не-

держании мочи у детей, ревматизме, почечно-каменной болезни. Есть данные о том, что при непродолжительном применении настоя из листьев брусники снижается содержание сахара в крови. Вареную бруснику с медом рекомендуют при туберкулезе легких. Благодаря содержанию в бруснике бензойной кислоты ягоды могут храниться без сахара.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Северные народы — ненцы и ханты сок листьев брусники собирают во время цветения, используют для лечения радикулита: втирают в больные места в течение 5—6 минут 2—3 раза в день.

Бузина сибирская (красная)
Sambicus sibirica Nakai.

Кустарник из семейства жимолостных до 3—4 *м* высоты. Листья супротивные, неравноперистые, сложные, с 2—3 парами листочков. Мелкие зеленоватые цветки собраны в соцветия. Растение имеет неприятный запах. Цветет в мае-июне. Растет в лесах и культивируется как декоративное растение. Ягоды содержат дубильные вещества и органические кислоты, цветки — рутин, гликозиды, эфирное масло. Цветы собирают во время цветения, кору — весной.

Кора в виде настоя и отвара употребляется как мочегонное и слабительное средство. Цветки и плоды — как потогонное средство при простудах, сухом кашле, астме, болезнях почек, головных болях и как противовоспалительное — при ожогах и фурункулах. Листья и кору применяют как рвотное и слабительное средство.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки цветков заливают литром кипятка, настаивают и принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Ягодами бузины можно очистить грязь на руках. Замечено, что в амбарах, обсаженных красной бузиной, не заводятся мыши и крысы.

Валериана лекарственная, маун, кошачья трава
Valeriana officinalis L.

Многолетнее травянистое корневищное растение из семейства валериановых (табл. 1 на форзаце). Стебель дудчатый, прямой. Листья непарноперистые. Мелкие розовато-белые душистые, неправильной формы цветки собраны в крупные щитковидные соцветия. Плод — мелкая семянка с перистым хохолком. Цве-

тет с июня по август. Растет по оврагам, берегам болот, озер в лесной и лесостепной зонах.

С лечебной целью применяют корневища и мочковатые тонкие корни, которые собирают в сентябре и октябре. В них содержатся валериановое масло, изовалериановая, уксусная, муравьиная, молочная, стеариновая, пальмитиновая кислоты, следы алкалоидов и дубильные вещества.

Валериана действует успокаивающе и обладает противосудорожным и противоспазмолитическим действием, усиливает тормозные процессы в коре головного мозга. Водный настой и спиртовую настойку корневищ и корней применяют при нервном возбуждении, эпилепсии, головных болях, бессоннице, астме, сердцебиении, судорогах, истерии.

Растение входит в состав успокоительного, желудочного, ветрогонного сборов и в состав капель Зеленина, кардиовалена, валокордина и валокормида.

Для приготовления водного настоя берут чайную ложку измельченных корней и корневищ, заливают стаканом холодной воды, настаивают сутки в закрытой посуде. Принимают по 1/2 стакана в день в несколько приемов.

При бессоннице можно также применять валериану наружно, смазывая на ночь переносицу спиртовой настойкой.

Василек синий, лазоревый, голубой
Centaurea cyanus L.

Однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Листья ланцетолинейные. Синие цветки собраны в корзинки; краевые — воронковидные, серединные — трубчатые, с фиолетовым оттенком. Цветет василек с мая по август. Растет как сорняк в посевах ржи. Лечебное применение имеют краевые цветки. В них найдены гликозиды центаурин, цикорин, цианин и минеральные соли.

Настой цветков обладает мочегонным, желчегонным, противолихорадочным действием. Поэтому его используют в основном при болезнях почек и мочевого пузыря. Помогает он также при кашле, запорах и болях в желудке.

Для приготовления настоя чайную ложку краевых цветков заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар василька (примерно горсть лепестков на пол-литра воды кипятить 5 минут) в виде примочек используют при лечении конъюнктивита и как косметическое средство при расширении пор кожи.

2 Заказ 385

Василек шероховатый, волошка
Centaurea scabiosa L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с толстым вертикальным корнем. Цветочные корзинки крупные, одиночные. Краевые цветки лилово-пурпуровые, срединные — более светлые. Цветет в июле-августе. Плод — семянка с хохолком.

Растет по полям, суходольным и степным лугам, залежам в степной и лесной части Тюменской области.

Химический состав мало изучен. В народной медицине настой травы применяют внутрь при желтухе, зудящих сыпях, задержке менструаций и как обезболивающее при болях в пояснице. Свежую измельченную траву прикладывают к ранам для их заживления, к воспаленным местам, к зудящим сыпям. В народной медицине Сибири настой василька пьют от грыжи, головной боли, против припадков, паралича, гонореи. Собирают траву во время цветения.

Для приготовления отвара 2 чайные ложки сухой травы заваривают стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Принимают по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Василистник малый, серебрянка мелкая
Thalictrum minus L.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с толстым узловатым корневищем. Прямостоячий стебель иногда коленчато изогнут, достигает 35—100 *см* высоты. Листья триждыперистые. Многочисленные желтоватые цветки собраны в метелку. Плод — остроребристый зеленый орешек. Распространен василистник преимущественно в южных районах Тюменской области. Растет по сухим лугам, на береговых склонах рек, по кустарникам, лесным опушкам в лесной и лесостепной зонах.

Лечебное значение имеет трава, все растение до корня, которую собирают во время цветения. В ней содержатся цианогликозид, флавоновые вещества, витамин С.

Настой и отвар корней применяют внутрь при желтухе, желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, малярии, туберкулезе, эпилепсии, головных болях и женских болезнях, сопровождающихся маточными кровотечениями, при воспалении придатков, нарушении обмена веществ, венерических язвах, при слабом зрении (Железяков, 1966). В народе свежие листья применяют при укусе змей и бешеных собак: прикладывают к ранам. Наружно отвар листьев употребляют

для обмывания при кожных сыпях, язвах, раке кожи. Отвар и настой корней используют в качестве припарок при ревматических и суставных болях.

Василистник *ядовит*, поэтому применение его требует большой осторожности.

Вахта трехлистная, трилистник, трифоль
Menyanthes trifoliata L.

Многолетнее травянистое растение из семейства вахтовых с ползучим корневищем, от которого отходят тройчатые листья на длинном черешке (табл. 1 на форзаце). Бело-розовые цветки воронковидной формы внутри густо опушены и собраны в продолговатую кисть. Плод — коробочка. Цветет в июне-июле. Растет по топким берегам рек и озер, на болотах, в стоячей воде. В Тюмени встречается даже в черте города на затапливаемых местах. На ночь цветки трифоли не закрываются, хорошо заметны даже в темноте. Они как бы предупреждают путника о близости воды, поэтому в народе растение часто называют «вахтой». Вахта способствует самоочищению воды от микроорганизмов.

Применяются листья, которые собирают в мае — июле и быстро сушат. В них содержится горький гликозид, мениантин, сапонины, пектин, рутин, дубильные вещества, масло, витамин С. Настой листьев возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка и кишечника, улучшает пищеварение. Кроме того, он обладает желчегонным, противоглистным, противосудорожным, антисептическим свойством. Применяется также при анацидных гастритах, тошноте, головных болях. Вахта входит в состав аппетитных, мочегонных и желчегонных сборов. Отвары листьев используются для ванн при золотухе у детей.

Для приготовления водного настоя берут 2 столовые ложки листьев, заливают стаканом кипятка, процеживают. Принимают по $^1/_4$ стакана 4 раза в день перед едой.

Вербейник обыкновенный, желтый цвет
Lysimachia vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие. Листья ланцетовидной формы, расположены супротивно или собраны мутовкой. Цветки пятимерные, желтые, собраны в метелку. Плод — коробочка. Цветет в июне-июле.

Встречается в лесной и степной зонах Тюменской области. Предпочитает сырые места, болотистые берега рек и ручьев.

Вербейник содержит дубильные вещества и сапонины, аргинин, фермент примверазу, много витамина С.

Целебное значение имеют трава, листья. Настой травы вербейника употребляют для полоскания рта при молочнице и стоматите. Выявлены бактерицидные и протистоцидные свойства настоя травы вербейника.

В народной практике настой травы применяют при поносах, гастрите, желтухе, цинге. Наружно траву употребляют для припарок при ушибах, опухолях, артритах, венерических болезнях.

Сок вербейника обладает хорошим кровоостанавливающим действием.

Для приготовления настоя столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Вереск обыкновенный
Calluna vulgaris Galisb.

Красивый вечнозеленый приземистый кустарник из семейства вересковых с мелкими сидячими коротколинейными листочками, похожими на хвоинки (табл. 8). Ярко-лиловые кисти его соцветий украшают во второй половине лета сухие сосняки, песчаные склоны и моховые торфяники. Плод — шаровидная коробочка.

Применяют траву, которую собирают во время цветения, в июле-августе. Настой травы помогает при водянке, неврастении, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, подагре и особенно при камнях в почках. Вереск входит в смесь трав, используемую при катаре желудка с повышенной кислотностью.

Для приготовления водного настоя берут 2 столовые ложки травы, настаивают в стакане кипятка 2 часа, процеживают и пьют по столовой ложке 4—6 раз в день.

Ветреница лютиковая, ветродуйка, перелойка
Anemone ranunculoides L.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с ползучим корневищем, высотой 12—25 *см*. Тройчатые листья расположены мутовкой. Крупный желтоватый цветок сидит на пушистой цветоножке. Плод — семянка с короткими волосками и загнутым носиком. Цветет в мае-июне. Растет по кустарникам и лесам, сыроватым местам в лесной и лесостепной зонах области. С лечебной целью применяются листья, которые собирают в апреле-мае.

Растение *ядовито*, содержит протоанемонин, раздражающий кожу, который при высушивании теряет свою токсичность; в корневище имеются сапонины. Сок этого вида ветреницы применяется в народной медицине при лечении паралича, женских болезней, коклюша, сифилиса.

В народной медицине Тюменской области ветреницу в смеси с другими растениями прописывают при одышке, астме, припадках, истерии, белях, чесотке. Спиртовую настойку ветреницы применяют наружно при ревматизме и радикулите.

Водяника черная, дорогая трава, вороника
Empetrum nigrum L.

Вечнозеленый, ветвистый, стелющийся кустарник с темно-бурыми листьями из семейства шикшевых. Листья мелкие, эллиптические. Цветки пазушные, розовые, появляются в мае-июне. Плод — ягода черного цвета.

Растет на торфяных болотах, в сырых местах в тундровой и полярно-арктической зонах.

Растение содержит бензойную, уксусную кислоты, пектиновые дубильные вещества, флавоноиды, смолы, каротин, витамин С.

Водяника издавна известна как средство, действующее успокаивающе. Поэтому настой травы (столовая ложка травы на стакан кипятка) применяют при утомлении, головной боли, при нервных функциональных расстройствах, а также против цинги.

В тибетской медицине водяникой лечат заболевания почек и сибирскую язву.

В Забайкалье настой травы используют при лечении эпилепсии и паралича.

Ненцы и ханты ветки водяники, вымоченные в течение получаса в теплой воде, привязывают к ранам и ссадинам для более быстрого заживления.

Водяной перец, горец перечный, лягушечья трава
Polygonum hydropiper L.

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных, с ветвистым стеблем высотой до 60 *см* (табл. 2). Листья ланцетные. Мелкие зеленовато-розовые цветки собраны в поникающие кисти. Цветет с июля до сентября. Плод — трехгранный орешек. Свежие листья имеют перечный вкус, который при сушке теряется.

Растет по берегам рек, озер, на сырых лугах, по оврагам. Особенно часто встречается в Ярковском, Тобольском, Викуловском, Тюменском, Нижнетавдинском районах Тюменской области.

Заготовляют надземную часть во время цветения, срезают на высоте 10 *см* от земли. Сушат быстро под навесами.

В траве водяного перца содержатся рутин, кверцитин, гиперозид, кемферол, рамназин, дубильные вещества, витамины A, C, E, D.

Водяной перец входит в состав противогеморроидальных свечей анастезол. Препараты водяного перца имеют кровоостанавливающее и обезболивающее действие, их применяют при кровотечениях- меноррагиях, дисменоррее, геморрое.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сухой травы настаивают час в стакане кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Володушка золотистая
Bupleurum aureum Fisch.

Многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных (табл. 1 на форзаце). Стебель гладкий, прямой. Прикорневые и стеблевые листья продолговато-яйцевидные. Соцветие — сложный зонтик. Мелкие желтые цветки собраны в зонтичные соцветия. Плод — двусемянка. Цветет в июне-июле.

Встречается володушка в южной части лесной и лесостепной зон Сибири. Растет в негустых лиственных и хвойных лесах, по лесным лугам, полянам и опушкам.

С лечебной целью применяют надземную часть растения. В ней содержатся сапонины, алкалоиды, аскорбиновая кислота, фитостерины, рутин, флавоноиды, каротин.

Экспериментальными исследованиями обнаружено, что настой из листьев, цветков и стеблей обладает желчегонным действием и оказывает положительный эффект при холециститах, гепатитах.

Наиболее эффективным действием обладают цветки и листья.

В народной медицине настой травы пьют при лихорадке, нервных болезнях. Листья прикладывают к ранам.

Для приготовления настоя столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа и пьют по столовой ложке 3—5 раз в день.

Вороний глаз
Paris quadrifolia L.



Многолетнее травянистое растение из семейства линейных, с ползучим корневищем, прямостоячим стеблем. Листья представляют собой мутовку из четырех листьев, в центре которой находится зеленовато-желтый цветок. Цветет в июне-июле. Плод — сизовато-черная ягода.

Все растение *ядовито.*

Растет вороний глаз в тенистых лиственных, смешанных и хвойных лесах, на влажной почве.

Растение содержит гликозид паридин, кумарины, флавоны, лактоны, сапонины и алкалоиды. В стеблях и листьях обнаружена аскорбиновая кислота.

Для лечебных целей берут свежее растение. Спиртовую 10-процентную настойку в виде капель применяют при головной боли, мигрени, сонливости, бронхите, психическом расстройстве, нервном подергивании лица.

Внутреннее применение вороньего глаза, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности. Все части растения обладают различным действием: корневища — рвотным, ягоды действуют на сердце, листья — на нервную систему (Землинский, 1958; Махлаюк, 1967).

В гомеопатии отвары растения принимают при головных болях, усиленном сердцебиении, расстройстве слуха, глазных болезнях.

Настой 1 *кг* сухих растений на 10 *л* воды применяется для опрыскивания садов и огородов от вредителей.

Гвоздика пышная
Dianthus superbus L.

Многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с узловатыми стеблями высотой 20—25 *см*. Листья линейно-ланцетные, расположенные супротивно. Бледно-лиловые одиночные цветки находятся на верхушках стеблей и ветвей. Плод — коробочка. Растет по суходольным лугам, полянам, опушкам лесов в южных районах Тюменской области. Собирают во время цветения.

В народной медицине гвоздику применяют при маточных кровотечениях, женских болезнях, воспалениях мочевого пузыря, геморрое, как средство, повышающее тонус гладкой мускулатуры матки, успокаивающее нервную систему, угнетающее моторную функцию кишечника (Лужинский, 1950).

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают стаканом горячей воды, настаивают и пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Настоем цветков гвоздики протирают кожу для защиты от комаров.

Герань луговая
Geranium pratense L.



Травянистое растение из семейства гераниевых, имеет косовосходящее корневище с прямостоячим ветвистым стеблем, высотой 20—60 *см*. Пальчатораздельные листья расположены супротивно. Лилово-синие цветки собраны в полузонтики. С лечебной целью используют траву, которую собирают во время цветения — в июне-августе.

Растение содержит дубильные вещества, каротин, витамин С, следы алкалоидов.

Применяют герань как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, а также при поносах, подагре, ревматизме, камнях почек, эпилепсии, при экземе, чесотке.

Используют в виде настоя и вытяжек. Для приготовления настоя 2 чайные ложки травы заливают двумя стаканами холодной воды, настаивают 3 часа. Пьют глотками несколько раз в течение дня.

Распаренную траву прикладывают к сухим мозолям.

Голубика
Vaccinium uliginosum L.

Кустарник из семейства вересковых высотой 80—100 *см* с серыми гладкими изогнутыми ветвями. Листья обратнояйцевидные, снизу сизые. Цветки розовые, шаровидно-колокольчатые. Плод — сочная ягода, синевато-черная, с сизым налетом. Созревает в июле-августе. Собирать ягоды нужно осторожно,

так как они очень нежные. Сушить в затененном месте при хорошем проветривании.

Растет голубика в сырых местах, на моховых болотах, в мохово-лишайниковой тундре.

В ягодах найдены органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамин С, железо, медь, марганец, кобальт, азотистые вещества, в листьях — арбутин и флавоноиды.

Листья и ягоды являются хорошим противоцинготным средством, применяются при лечении диабета, запоров. Отвар веток помогает при сердечных болях, ягоды используют при лечении лямблиозного ангиохолецистита.

По наблюдениям зверовода М. П. Глушиева, ягоды действуют как хорошее средство против круглых и ленточных глистов у песцов и лисиц. При регулярном скармливании голубики самкам щенки серебристо-черных лисиц не болеют краснолапостью. Скармливание ягод создает в организме запас витаминов А и С.

Горечавка крестообразная, соколий перелет, зверобой синий, маточная трава
Gentiana cruciata L.

Многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых, высотой 20—50 *см*, с толстым укороченным буроватым корневищем (табл. 3). Стебли одиночные, прямостоячие, с супротивными сидячими листьями. Синие цветки расположены пучками на вершине стебля, появляются в июле-августе. Плод — коробочка.

Растет горечавка на суходольных лугах, в негустых березовых лесах южных районов области.

Лекарственное значение имеют корневища, которые собирают осенью или ранней весной. В них найдены гликозид генциопикрин, алкалоид генцианин. В листьях содержатся витамин С и горькие вещества.

Применяют горечавку при отсутствии аппетита, при запорах, пониженной кислотности желудочного сока, артрите, сахарном диабете, гонорее, золотухе.

В народной медицине горечавку назначают как глистогонное, для лечения подагры, артритов, старых плохо заживающих ран.

Ванны из отвара горечавки (1 часть) и дубовой коры (3 части) рекомендуют при потении ног.

При нарушениях пищеварения, запорах назначают 4 *г* корневища на стакан воды. Пить по ¼ стакана 4 раза в день.

При опущении матки корневища густо заваривают (1 : 5) кипятком и пьют по стакану 2 раза в день.

Горечавка легочная,
зверобой женский, казак,
синяя юбочка
Gentiana pneumonanthe L.

Многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых, достигающее 50 *см* высоты, с прямыми облиственными стеблями. Листья линейные, супротивные. Ярко-синие крупные воронковидно-колокольчатые цветки сидят в пазухах верхних листьев, появляются в июле-августе.

Растет горечавка по суходольным лугам, на лесных полянах.

С лечебной целью используют листья и корни. Листья богаты витамином С. Корень и надземные части содержат гликозид генциопикрин и генцианин.

Настои и отвары в народной медицине применяют как противолихорадочное, желудочное, противоглистное, при нервных болезнях, параличах, для регулирования месячных, при золотухе, частых обмороках, упадке сил, шуме в ушах.

Горец птичий, спорыш,
травка-муравка, конотопка,
полянка
Polygonum aviculare L.

Однолетнее стелющееся растение из семейства гречишных, с лежачим ветвистым узловатым стеблем высотой 10—30 *см* (табл. 2). Листья мелкие, эллиптические. Мелкие зеленовато-белые, иногда розовые цветки сидят в пазухах листьев. Плод — трехгранный орешек. Цветет в июле-августе.

Растет повсеместно — по дорогам, полянам, в посевах, на выгонах, во дворах.

Применяется трава — все растение без корня. Собирают во время цветения и сушат под навесами.

Растение содержит дубильные вещества, сахара, смолы, авикулярин. В листьях содержится много белка, сахара и витамина С.

Настои применяют при болезнях почек, мочевого пузыря, почечных камнях, гипертонии, кровотечениях, геморрое, плеврите, астме, туберкулезе легких и в качестве общеукрепляющего, тонизирующего средства в виде отвара (4 столовые ложки травы на 2 стакана горячей воды) по $1/2$ стакана 4 раза в день.

Наружно свежую траву прикладывают к ранам, язвам. Отваром поят детей от грыжи.

Зелень употребляется для заправки супов и приготовления пюре.

Горец птичий входит в состав препарата авикулярина, выпускаемого фармацевтической промышленностью.

Для приготовления водного настоя 2 столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Горец почечуйный,
почечуйная трава
Polygonum persicaria L.

Однолетнее травянистое растение из семейства гречишных, с узловатым стеблем высотой 30—80 *см* (табл. 2). Ланцетные, с раструбом листья расположены супротивно. Цветки розоватые или беловато-зеленые, с простым венчиковидным околоцветником, собраны в плотные кисти, появляются в июне-июле.

Встречается по берегам рек, болот, канав, озер.

Лечебное значение имеет трава, собранная во время цветения. Она содержит танин, эфирное масло, рутин, авикулярин, гиперозид, уксусную, галловую и другие кислоты, витамины С и К, фитостерин, флобафен, оксалат кальция.

Применяется как слабительное при атонических и спастических запорах, как кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. При головных болях свежую траву прикладывают к затылку.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают стаканом горячей воды. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Горец шероховатый,
гречиха щавелелистная,
геморроидальная трава
Poligonum scarbum Moench.

Однолетнее растение из семейства гречишных. Листья эллиптические, стебли ветвистые, с узлами. Зеленовато-белые цветы собраны в плотные кисти. Цветет с июня до сентября.

Растет по огородам, пашням, сорным местам, берегам рек, озер, на солонцах и солончаках. Горец шероховатый содержит дубильные вещества, галловую кислоту, в листьях много витамина С.

Лечебное значение имеет трава, которая в виде отваров применяется при геморрое, запорах. Настой травы обладает антибактериальной активностью в отношении дизентерийной палочки.

Горицвет кукушкин,
дрема мыльная
Coronaria flos cuculi (L.) A. Braun.

Многолетник из семейства гвоздичных с прямым, вверху ветвистым стеблем, достигающим 30—70 *см* высоты. Листья узколанцетные, сидячие. Соцветие — редкая щитковидная метелка. Розово-красные цветки имеют форму колокольчатой чашечки, появляются в июне и июле.

Растет горицвет по сырым лугам, окраинам болот лесной зоны. Растение содержит сапонины и алкалоиды, много железа, ванадия, витамина С. Из травы этого растения приготовляют спиртовый препарат флоскулен, применяемый при маточном кровотечении. Действие флоскулена такое же, как спорыньи и гидрастиса.

В народной медицине кукушкин горицвет применяют внутрь при желтухе, катаре бронхов, при лечении бесплодия и как потогонное и противоревматическое средство. Наружно в виде отвара — для обмывания ран, для компрессов при чесотке.

Гравилат городской
Geum urbanum L.

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, высотой до 70 *см*, с толстым красноватым ползучим корневищем. Прямой стебель, в верхней части ветвистый, опушенный. Прикорневые листья лировидной формы на длинных черешках, стеблевые — короткочерешковые, трехраздельные на эллиптические и ромбические острые доли. Цветки крупные, на длинных цветоножках, пятичленные, светло-желтые. Цветет в июне-августе. Плод обратнояйцевидной формы, с крючком.

Растет гравилат по кустарникам, опушкам лесов, по садам, в лесах степной и лесной зон области.

Лечебное значение имеет все растение. Траву собирают в начале цветения — в июне, корневища с корнями — поздней осенью.

Гравилат содержит гликозид геин, много дубильных веществ, смолу, эфирное масло с большим количеством евгенола.

Водный настой корневищ с корнями у цветущего растения улучшает общее состояние организма при упадке сил, различных кровотечениях, поносах, кровотечении из десен, геморрое, лихорадке, золотухе у детей, болезнях почек, малярии, астме, катаре кишок. Наружно настой травы или корней употребляют при воспалительных процессах полости рта и горла.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки травы или корневищ заливают стаканом кипятка и настаивают в течение двух часов в закрытом сосуде, процеживают и принимают по $1/2$ стакана 2 раза в день до еды.

Корни гравилата кладут в пиво и вино для аромата. Из молодых листьев можно приготовить салат, суп и пюре. Сухие корни заменяют гвоздику и корицу.

Гречиха посевная
Fagopyrum sagittatum Gaetn.

Общеизвестное однолетнее растение из семейства гречишных с узловатым стеблем. Культивируется. Содержит рутин, галловую, хлорогеновую, протокатехиновую, кофейную и аскорбиновую кислоты, каротин, белки, жиры, углеводы, витамины. Лечебное применение имеет трава, которую собирают во время цветения — в июле. Сушат быстро в тени.

Назначают в виде отваров при кровоизлияниях слизистых оболочек (геморрагических диатезах), при гипертонии, арахноидите, при лечении ревматизма, скарлатины, кори, сыпного тифа, при лучевой болезни, а также для профилактики и лечения поражений капилляров, связанных с применением салицилатов и антикоагулянтов, рентгено- и радиотерапии. Дозы и продолжительность лечения строго индивидуальны.

В народной медицине применяют настой из цветов и листьев (40 *г* на литр воды) в качестве отхаркивающего средства при сухом кашле и атеросклерозе.

Гречневая крупа, содержащая железо, кальций, фосфор, витамины B_1, B_2, лимонную и яблочную кислоты, легко усваиваемые организмом, является ценным диетическим продуктом. При склерозе помогает чай из смеси листьев и цветов гречихи, душицы, сушеницы и пустырника. Отвар плодов гречихи используют для ванн при переломах костей.

Грушанка круглолистная
Pirola rotundifolia L.

Многолетнее травянистое растение из семейства грушанковых, высотой до 30 *см*. Имеет круглые кожистые длинночерешковые листья, собранные в прикорневой розетке. Беловатые цветки собраны в многоцветковую одиночную кисть. Цветет в июне-июле. Растет грушанка по темнохвойным, реже — лиственничным лесам, сосновым борам.

В растении найдены сахароза, арбутин, эмульсин и инвертин. Листья содержат дубильные вещества.

В народной медицине листья грушанки в виде отвара, настоя, чая применяют при кровотечениях, задержке месячных, опущении матки, болях в желудке, гнойных заболеваниях почек, головных болях, эпилепсии, а также от ревматизма и лихорадки. Наружно — для обмывания гноящихся ран. В странах Западной Европы листья грушанки используют для лечения хронического воспаления мочевого пузыря, водянки и сахарной болезни.

Гулявник лекарственный
Sisymbrium officinale L.

Однолетнее растение из семейства крестоцветных с ветвистым стеблем. Мелкие желтые цветки, состоящие из четырех лепестков, собраны в колосовидные кисти. Стручки цилиндрические, отстоящие от оси соцветия, длиной 2—4 *см*. Цветет с июня по август. Растет как сорное растение у дорог, строений, изгородей, в огородах, садах, реже — на полях.

С лечебной целью используют траву гулявника, которую собирают в период цветения. Водный настой растения применяют при болезнях дыхательных органов, особенно при туберкулезе легких, охриплости голоса. Настой травы пьют при поносах, цинге, глистах, астме, дизентерии. Наружно — при нарывах.

Для приготовления настоя столовую ложку травы заваривают стаканом кипятка, настаивают 1—2 часа, процеживают, добавляют по вкусу мед. Принимают теплым по столовой ложке 4—5 раз в день.

Из молодых листьев готовят пюре и супы.

Дымянка лекарственная
Fumaria officinalis L.



Однолетнее серо-зеленое растение со стелющимся стеблем. Листья сизы, триждыперисторассеченные. Пурпурно-розовые мелкие цветки неправильной формы, со шпорцем, собраны в кисти. Цветет с июня по август. Плод — сплюснуто-шаровидный орешек. Растет по огородам, полям, залежам как сорняк, в южных районах Тюменской области.

Применяются стебли, листья, цветки, собранные в период цветения.

Растение содержит фумаровую кислоту, витамины С, К, алкалоид протопин, обладающий возбуждающим действием, усиливающим аппетит, ускоряющим пульс.

Издавна дымянка считалась лекарственным растением и применялась при болезнях печени, желудка и кишечника, а также как средство, суживающее кровеносные сосуды, тонизирующее гладкую мускулатуру матки.

Настой травы употребляют при атонии кишечника, при поносе, катаре желудка с пониженной кислотностью, при туберкулезе и геморрое. Сок дымянки применяют при различных кожных болезнях (прыщах, экземе, сыпях, лишаях) для смазывания пораженных мест.

Для приготовления настоя чайную ложку травы заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Донник лекарственный
Melilotus officinalis Desr.

Двулетнее травянистое растение из семейства бобовых, с ветвистым стеблем до 1 *м* высоты (табл. 3). Листья мелкие, сложнотройчатые, с пильчато-зубчатыми краями и шиловидными прилистниками, расположены поочередно. Мелкие желтые цветки очень пахучие, собраны в удлиненные кисти.

Растет на полях, лугах, вдоль дорог, по склонам, оврагам, залежам южной части Тюменской области.

С лечебной целью применяется трава — верхушки побегов с листьями и цветки. Собирают во время цветения. В них содержатся дикумарин, цимарин, мелилотовая и кумаровая кислоты, производные пурина, белок и эфирное масло. Растение *ядовито.*

Настой и отвар донника обладают отхаркивающим, мягчительным, ветрогонным, а также болеутоляющим действием. Благодаря наличию кумарина донник угнетает центральную нервную систему и обладает противосудорожным действием.

В научной медицине траву донника используют для приготовления вытяжного зеленого пластыря и вводят в состав мягчительных сборов, ускоряющих вскрытие нарывов и фурункулов. Выделенный из донника дикумарин применяют как антикоагулятор при тромбофлебитах.

В народной медицине настой травы прописывали при хроническом бронхите, бессоннице, мигрени, недомоганиях, вызванных высоким давлением крови и климактерией, тромбофлебите, болезнях печени. Наружно настой травы, а также мазь употребляют при нарывах, гнойниках, фурункулах, воспалении молочных желез и ревматических опухолях суставов.

Смесь травы донника с цветками мать-и-мачехи в виде отвара помогает при воспалении яичников, при раке, психозах и нарушениях обмена.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки травы заливают двумя стаканами холодной кипяченой воды и настаивают в закрытом сосуде. Применяют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Для приготовления мази 2 столовые ложки свежих цветков донника растирают с 2—3 столовыми ложками свежего сли-

вочного масла. Употребляют для ускорения созревания нарывов.

Листья донника добавляют в супы и окрошки.

Дудник лесной
Angelica silvestris.

Двулетнее или многолетнее растение из семейства зонтичных с высоким цилиндрическим полым стеблем, достигающим высоты 2 *м*. Листья широкоугольные, перистые. Цветки с белыми лепестками собраны в зонтиковидные соцветия.

Растет по лесам, опушкам, сырым лугам, в уремах рек, в лесной и лесостепной зонах. Цветет в июле-августе.

В народной медицине применяются корни и семена как средство, улучшающее пищеварение, а также при цинге. Молодые побеги, очищенные от кожицы, съедобны в сыром виде. Растение богато витамином С и содержит эфирное масло.

Некоторые виды дудника культивируются. В Китае выращивают дудник китайский, который в сочетании с другими растениями применяют внутрь при раке в виде отвара (Балицкий и др., 1966).

Душица обыкновенная
Origanum vulgare L.

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, с ветвистым ползучим корневищем, очень пахучее. Стебли прямые, ветвистые, четырехгранные, мягкоопушенные. Продолговато-яйцевидные заостренные листья расположены супротивно. Мелкие пурпурно-розовые двугубые цветы собраны в щитковидное соцветие. Плод состоит из четырех округло-яйцевидных орешков, заключенных в чашечку. Растение имеет пряно-горьковатый вкус. Цветет в июле-августе.

Растет по кустарникам, лесам, степным лугам в лесной и лесостепной зонах области. Используется трава (стебли, листья, цветки), которую собирают в июле-августе.

В душице найдено эфирное масло, в которое входят тимол, корвалол, сесквитерпены. В траве содержатся также дубильные вещества и аскорбиновая кислота.

Применяется душица при атонии кишечника, для улучшения аппетита и пищеварения. Настой принимают при простудных заболеваниях, ангине, кашле, удушье, туберкулезе легких. В народной медицине Тюменской области траву рекомендуют при грудной жабе, гипертонии, эпилепсии, диатезах, золотухе, а также как снотворное, болеутоляющее и при задержке месячных.

Наружно настой душицы в виде ванн, обмываний, примочек и влажных компрессов употребляют при рахите, золотухе, зудящих сыпях, нарывах, фурункулах и других кожных заболеваниях. Масло душицы помогает от зубной боли, при простуде, одышке. Сухие истертые листья и цветочные верхушки нюхают при насморке и головной боли, отваром моют голову. Душица обладает высокой антибактериальной активностью.

Масло душицы используют в парфюмерном производстве.

Желтушник левкойный
Erysimum cheiranthoides L.

Однолетнее или двулетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, высотой 25—80 *см*. Продолговатые заостренные листья к основанию сужены. Нижние листья с короткими черешками, остальные — сидячие. Желтые мелкие цветки собраны в соцветия. Цветет с мая по сентябрь. Плод — стручок.

Встречается в южных районах Тюменской области, на солонцах, солончаках, на полях, у дорог, на сухих лугах.

Желтушник содержит сердечные гликозиды, основной из них эризимин, алкалоид хейролин.

Растение *ядовито*.

Применяют надземные части растения, их срезают во время цветения на высоте 5—10 *см* от земли. Верхние части соцветий рекомендуется собирать отдельно.

Желтушник обладает сильным и быстрым сердечным действием (Яблоков, 1949; Левчук, 1927). Используется также при водянке. В народной медицине Сибири желтушник применялся при сыпном тифе и как успокаивающее.

Желтушник быстро теряет активность, поэтому хранить его следует не более 6 месяцев в сухом помещении. Собирают во время цветения и сушат в тени.

Для приготовления настоя чайную ложку желтушника заливают двумя стаканами кипятка, настаивают, процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Живокость полевая,
васильки рогатые,
рыцарская шпора
Delphinium consolida L.

Однолетнее растение из семейства лютиковых высотой 25—30 *см*, с голым или опушенным стеблем, вверху ветвистым. Листья дважды- триждытройчаторассеченные на узколинейные дольки, нижние — черешковидные, верхние — сидячие. Цветки

ярко-фиолетовые, со шпорцем. Черно-серые овальные семена покрыты чешуйками.

Растет на полях, как сорняк в посевах ржи, реже у дорог.

Используются стебли, листья, цветки. Семена содержат алкалоиды эльделин, делатин, делькозин, элатин, также жирное масло, гликозиды и другие вещества и микроэлементы.

В народной медицине применяется трава живокости в виде напара (20 *г* на 1 *л* воды) не более трех ложек в день при желтухе, увеличении печени, при повышенном мышечном тонусе, гиперкинезах, а также при заболеваниях мочеполовых органов, венерических болезнях. Такой же состав используется для примочек при воспалении глаз с нагноениями.

Настой цветков помогает при расстройствах кишечника, задержке мочи, болях в желудке, запорах, а также как средство, укрепляющее зрение. В народной медицине Тюменской области живокость в малых дозах применяют при язве желудка, раке, экземе, лишаях, склерозе, расстройстве нервной системы, глаукоме, эпилепсии.

Живокость полевая *ядовита*, и поэтому внутреннее применение ее требует осторожности.

Звездчатка средняя, мокрица
Stellaria media (L.)

Небольшое травянистое растение из семейства гвоздичных с мелкими овальными листочками, нежными, влажными на ощупь, стебелек лежачий, часто оплетает сырые огороды, канавы. Тонкие белые лепестки разделены надвое, имеют вид изящной звездочки. По этим цветочкам можно предсказывать погоду: если до девяти утра венчик цветка не раскрылся, то днем будет дождь.

Цветет мокрица с июня до поздней осени. Живет она 3—4 недели, дает семена, которые прорастают.

Стебли покрыты волосками, которые удерживают воду, поэтому после дождя травка кажется как бы хрустальной.

Применяется звездчатка при сердечных болях, снимает болевые ощущения, свежее растение обладает бактерицидными свойствами и способствует заживлению ран. В Тюменской области распаренной мокрицей обкладывают ноги при подагре и делают ванны.

Настой и сок свежей травы пьют при язве желудка, при зобе, как успокаивающее (Аненков, 1878).

Растение содержит много витаминов, поэтому его можно употреблять в сыром виде, как салат, и добавлять в щи.

Зверобой продырявленный (обыкновенный)
Hypericum perforatum L.

Многолетнее травянистое растение из семейства зверобойных, стебель прямой, достигает 30—60 *см* высоты (табл. 4). Листья супротивные, сидячие, пахучие. Соцветия — щитковидная метелка, состоящая из желтых цветков с многочисленными тычинками. Цветет с июня до августа. Растет на опушках, полянах, вырубках. Больших зарослей не образует.

Для лекарственных целей используются цветущие и облиственные части растения, которые собирают в период полного цветения.

Зверобой содержит дубильные вещества, каротин, витамины С, РР, эфирное масло, фитостерин, кверцетин, рутин, сапонины, гиперин, холин, цериловый спирт.

Зверобой обладает интенсивным действием на животных-альбиносов, повышает их чувствительность к солнечному свету, вызывая на коже зуд, припухлость, язвы и гнойные воспаления кожи, потерю аппетита. Вероятно, с этим связано название растения. Более всего подвержены его вредному влиянию овцы.

А люди издавна лечатся зверобоем. В народе говорят: «Как не испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без зверобоя». На Руси его считали универсальным лечебным средством.

Его используют как вяжущее средство при поносах, при стоматитах, для укрепления десен, уничтожения запаха изо рта. Имеются сведения о действии зверобоя на сердечно-сосудистую систему (снижает кровяное давление). Им лечат также язвы, раны и ряд женских болезней (бели, задержка месячных, уплотнение молочных желез). Помогает зверобой при гайморите, фарингите, ожогах, при невралгиях, ревматизме, болезнях печени, ночном недержании мочи, истерии, бессоннице, эпилепсии, параличах. Его добавляют в противораковые сборы.

Применяют в виде эфирно-спиртовой настойки, экстракта, отвара, чая, эссенции.

Трава зверобой входит в состав смеси для настаивания водок «Зверобой» и «Ерофеич».

Земляника лесная
Fragaria vesca L.

Общеизвестное травянистое растение из семейства розоцветных, с бурым корневищем и стелющимися укореняющимися побегами. Листья сложные, тройчатые, крупнозубчатые, сверху почти голые, снизу — волосистые. Белые цветки с подчашием

и многочисленными тычинками и пестиками. Плод — ярко-малиновая ароматическая ягода. Время цветения — июнь-июль.

Растет земляника в негустых лесах, на лесных полянах и опушках, преимущественно в хвойных лесах.

Используются плоды, листья, цветки и корневища. Листья и цветки собирают в мае-июне, плоды — в июле-августе, корневища — в сентябре-октябре.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты, фосфорные и известковые соли, железо, пектиновые и дубильные вещества, витамин С, каротин, следы витамина B_1, эфирное масло и фитонциды. Листья содержат аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов и дубильные вещества, корневища и корни — дубильные вещества.

Свежие ягоды помогают при склерозе сосудов, гипертонии, желтухе, запорах, поносах, язве желудка и особенно подагре, почечных и печеночных камнях, экземе, гастрите, малокровии. Настой листьев используют при астме и как кровоостанавливающее, а также при раке гортани (Балицкий и др., 1966).

Настой цветков употребляют при болезнях сердца, гипертонии, а отвар всего растения — при фибромиоме матки. Наружно настой листьев в виде клизм и обмываний употребляют при кровоточащих и воспаленных геморроидальных узлах, а в виде местных ванн, примочек и компрессов — для лечения кровоточащих ран. Настой листьев также используют для полоскания горла и рта при воспалительных процессах и при дурном запахе изо рта.

Сок ягод и раздавленные ягоды — хорошее наружное средство при экземах, сыпях и небольших ранах, используются также в косметических целях для смягчения кожи и уничтожения на лице веснушек, родимых пятен, угрей и лишайных поражений. Водный настой листьев в виде примочек и компрессов также применяют как косметическое средство при угрях и пятнах на лице.

В народной медицине Сибири свежий сок земляники применяют при воспалении мочеточников, подагре, глаукоме и катаракте (закапывать сок с сахаром в глаза по 1—2 капли).

Ненцы, ханты, манси заваривают листья земляники как чай и пьют при упадке сил, недомоганиях.

Зимолюбка зонтичная, надсадник, боровушка
Chimaphila umbellata (L.)

Многолетний вечнозеленый полукустарник из семейства грушанковых, с ползучим корневищем до 50 *см* длиной. От нижней стороны отходят мелкие короткие редкие корни. Надземные побеги имеют высоту 8—20 *см*, в нижней части ветвисты, пере-

ходят в цветочную стрелку, несущую 3—5 поникающих бледно-розовых цветка на длинных цветоножках, собранных в зонтиковидное соцветие. Цветет в июле. Плод — коробочка.

Растет зимолюбка в сосновых борах лесной зоны Тюменской области. С лечебной целью применяется надземная часть растения, содержащая глюкозиды — арбутин и эриколин, горькие вещества.

В народной медицине зимолюбку рекомендуют как хорошее мочегонное средство и применяют при почечных хронических циститах и сердечных заболеваниях, для дезинфекции мочевых путей, при ревматизме, подагре, а также при опущениях матки и желудка. Отвар заживляет раны, язвы.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки листьев заливают двумя стаканами кипятка, настаивают и пьют по $1/2$ стакана 4 раза в день.

Змееголовник тимьяноцветковый
Dracocephalum thimiflorum L.

Однолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, с четырехгранным стеблем высотой до 60 *см*. Листья супротивные, сердцевидно-пильчатые, с клиновидным основанием. Мелкие бледно-лиловые двугубые цветки собраны в многоцветковые разъединенные мутовки. Цветет в июне-июле.

Часто встречается по сухим склонам, вдоль дорог и как сорняк в посевах.

Собирают в период цветения. Растение обладает вяжущим, противоспазматическим, обезболивающим и противовоспалительным действием. Настой травы применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, и особенно при болях и спазмах в желудке и кишечнике. Помогает змееголовник также при головных болях, параличе тройничного нерва, лицевых парезах и подавленном настроении. Наружно настой травы употребляют при чесотке и других кожных заболеваниях. Припарки из травы используют при ревматических болях.

Для приготовления настоя столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и настаивают в течение двух часов в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки за полчаса до еды.

Зопник клубненосный
Phlomis tuberosa L.

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных, с четырехгранным окрашенным ветвистым стеблем высотой до 120 *см*. Нижние листья крупные, треугольно-сердцевидные, городчатые, с сердцевидным основанием. Бело-розовые

пушистые двугубые цветки собраны в густые мутовки. На корнях имеются округлые мелкие съедобные клубни. Цветет с июня до августа.

Растет по степным склонам, кустарникам, полям, садам.

Траву собирают в июне-июле, корни и корневые клубни в сентябре-октябре. Растение содержит алкалоиды, эфирное масло и дубильные вещества, в листьях найден витамин С.

Настой травы применяют при поносах, гастрите, воспалении легких, кашле, туберкулезе легких, бронхите, желтухе, лихорадке, женских болезнях, грыже. Маленьким детям настой травы дают пить при судорогах, головной боли.

Отвар клубней помогает при кровавом поносе, геморрое, а порошком клубней присыпают гнойные раны. Измельченные корни и листья, приложенные к ранам, ускоряют их заживление. Кусочки корня кладут на больной зуб.

Для приготовления настоя столовую ложку травы зопника заливают стаканом кипятка и настаивают в течение четырех часов в закрытом сосуде, затем процеживают и принимают по 1—2 столовые ложки в день за полчаса до еды.

Клубни можно употреблять в пищу в печеном и вареном виде.

Ива козья, бредина, ракита
Salix caprea L.



Небольшое деревце из семейства ивовых до 6 *м* высотой. У молодых ветвей кора гладкая, серая, буреющая с возрастом. Листья овально-эллиптические, сверху — морщинистые, снизу — войлочные. Цветет до раскрытия листьев — в апреле-мае, покрываясь желтыми сережками: женские — цилиндрические, на ножках, мужские — яйцевидные, сидячие.

Распространена повсеместно. Растет по склонам, опушкам, кустарникам и смешанным лесам.

В коре ивы найдены дубильные вещества, гликозид салицин. Листья содержат избыток тяжелой воды, которая используется в ядерной технике.

В народной медицине отвар коры ивы прописывают как вяжущее средство при слабом желудке, а также как жаропонижающее, противолихорадочное средство. Помогает он и при подагре,

туберкулезе, золотухе, энцефалите, воспалении слизистой оболочки рта, зубной боли, при выпадении волос. Порошком коры лечат гангрену, гноящиеся раны. В прошлом иву применяли при остром ревматизме, малярии, и также как кровоостанавливающее и противоглистное средство. Отваром ивы белой лечат инфекционный артрит.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки коры заливают стаканом кипятка, настаивают и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Исландский «мох»
Cetraria islandica Ach.

Многолетний листовидно-кустистый лишайник из семейства пармелиевых представляет собой зеленовато-бурое слоевище, состоящее из лопастей (табл. 14). Растет медленно, увеличиваясь на 3—5 *мм* в год.

Встречается в тундровой и лесной зонах Тюменской области. Предпочитает песчаную почву сосновых лесов, торфяники и дюны в высокогорной мохово-лишайниковой тундре.

Собирают в течение всего лета. Растение содержит лихенин и другие углеводы, белки, жиры, воск, минеральные соли, витамин B_{12}. Используется для производства антибиотика — усниновой кислоты. Входит в состав препарата бинан, который применяют при лечении ожогов, гнойных ран, трихомонадного кольпита.

Исландский мох издавна служил дополнительным продуктом питания в неурожайные годы для многих северных народов. Отвар его при охлаждении дает густой слизистый студень, легко усваиваемый организмом человека. Он возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и восстанавливает силы организма после тяжелых болезней.

Отвар лишайника обладает обволакивающим, противомикробным и ранозаживляющим свойствами. Его рекомендуют при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других болезнях дыхательных органов. Помогает отвар исландского моха также при расстройстве деятельности кишечника, отсутствии аппетита и рекомендуется как общеукрепляющее средство. Наружно отвар лишайника употребляют для обмывания и примочек при гнойных ранах, язвах, фурункулах и ожогах.

Истод сибирский
Poligala sibirica L.

Невысокое многолетнее травянистое растение из семейства истодовых со стержневым корнем, тонкими стеблями. Стебли у истода сибирского — короткоприжатоопушенные. Листья лан-

цетные, узколистно-линейные. Синие цветки неправильной формы собраны в редкую кисть. Плод — двугнездная сплюснутая коробочка. Цветет истод с мая по июль.

Растение широко распространено в южной части Тюменской области, предпочитает открытые склоны холмов, степные луга, сосновые боры.

Лечебное применение имеют корни. Они содержат сапонины, заменяющие импортную американскую сенегу. Сапонинами богата и надземная часть растения. Клинические наблюдения показали, что корни истода дают хороший эффект при лечении острых и застарелых хронических бронхитов. Истод является хорошим отхаркивающим средством, помогает он также при поносах, воспалении мочевого пузыря. Листья употребляют как чай.

Калина обыкновенная
Viburnum opulus L.

Кустарник с буровато-серой корой из семейства жимолостных. Листья расположены супротивно. Белые цветки собраны в щитковидном соцветии, краевые — крупные, бесплодные, внутренние — мелкие, обоеполые, с пятинадрезанным венчиком. Цветет в июне-июле. Плод — красная костянка. Растет калина в смешанных и лиственных лесах лесной и лесостепной зон.

Лечебное применение имеет кора, цветки и плоды. Кору собирают в апреле, цветки — в июне, плоды — в сентябре-октябре.

Кора содержит дубильные вещества, смолу, в состав которой входит муравьиная, уксусная, валериановая, масляная, каприловая и другие кислоты, а также фитостерин, горький гликозид вибурин, до 8% сахаров, витамин С, долавоноиды, кальций, ванадий.

Отвар коры уменьшает и останавливает различные внутренние кровотечения, повышает тонус матки. Применяют отвар плодов при склерозе, простуде, кашле, удушье, золотухе у детей и как успокаивающее средство при истерии и судорогах, при язве желудка, кишечника. Настой цветков употребляют для полоскания горла при хрипоте, кашле, ангине. Сок плодов — хорошее косметическое средство для уничтожения угрей на лице, прыщей, лишаев.

Внутрь отвар принимают по две столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Экстракт коры можно купить в аптеке.

Капуста огородная
Brassica oleracea L.

Название «капуста» происходит от древнеримско-латинского слова «капут» — голова. Это общеизвестное овощное растение из семейства крестоцветных. Из культивируемых сортов хозяйственное значение имеют капуста белокочанная, красная, цвет-

ная, кольраби, брюссельская, савойская. Содержит сахара, соли калия, фосфор, клетчатку, витамины А, В, B_6, С, Р и К.

Измельченная сырая и кислая капуста значительно повышает аппетит, усиливает секрецию желудка, регулирует деятельность кишечника, лечит цингу, болезни селезенки, желтуху, подагру, запоры. Сок капусты с сахаром помогает при кашле, его рекомендуют пить также при язве желудка, кишечника, (по 500 *г* в сутки) и при гастрите с пониженной кислотностью. Сырые листья наружно прикладывают к пяточным «шпорам», ранам, язвам, ожогам, экземе. Измельченные листья капусты, смешанные с сырым яичным белком, наносят на раны, ожоги, к язвам, что способствует быстрому заживлению. Соком с водой полощут горло при ангине, чистым соком сводят бородавки. Сок капусты втирают в кожу головы для усиления роста волос.

Калужница болотная
Caltha palustris L.



Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с шнуровидными корнями. Листья темно-зеленые, блестящие, почковидные. Золотисто-желтые цветки имеют большое количество тычинок и пестиков. Цветет с конца апреля до июня. Плод — сборная листовка.

Растет калужница по болотам, болотистым лугам, берегам рек. Собирают ее в мае-июне. Растение содержит протоанемонин, берберин, холин, каротин.

Измельченные свежие листья калужницы прикладывают к ожогам, воспаленным участкам кожи. Отвар растения пьют при лихорадке, желтухе, золотухе, малокровии, дисменоррее, а также при кашле, катаре дыхательных путей. Применяется он и как противоцинготное средство. Порошок корня курят при бронхиальной астме.

Клинические испытания водного экстракта растения показали его слабое противоопухолевое действие (Балицкий и др., 1966).

Цветочные бутоны калужницы обваривают кипятком, маринуют в уксусе и употребляют в пищу под названием немецких каперсов. Корни в неурожайные годы примешивали к муке для выпечки хлеба. Из цветков добывают желтую краску.

Для домашних животных — лошадей и коров растение *ядовито*.

Кермек Гмелина, солонечник
Limonium Gmelini Ktze.

Травянистый голый многолетник из семейства свинчатковых, высотой 30—60 *см*, с толстым корнем. Листья в прикорневых розетках, широкие, эллиптические. Сиреневые цветки образуют широкое щитковидно-метельчатое соцветие. Цветет в июле-августе.

Растет на солончаках и солонцеватых лугах в Армизонском, Сладковском, Заводоуковском, Ишимском и других районах Тюменской области.

Лечебное значение имеют корни, которые собирают весной или в начале лета. Они содержат дубильные вещества, галловую, эллаговую кислоты. Больше всего действующих веществ в корнях среднего возраста.

В народной медицине корни кермека применяют как вяжущее средство при поносах и как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях, а также при экземах, нарушении солевого обмена веществ.

Кипрей узколистный, иван-чай
Chamaenerium angustifolium (L.) Scop.



Красивое цветущее растение из семейства кипрейных, высотой до 150 *см*, с лилово-пурпурными, иногда розоватыми цветами, собранными в высокие кисти. Цветки кипрея состоят из четырех сросшихся чашелистиков и четырех свободных лепестков, восьми тычинок и отогнутого вниз пестика. Листья ланцетные, некрупные. Плод — коробочка в виде узкого длинного стручка с многочисленными пушистыми семенами.

Русское название «иван-чай» дано в связи с тем, что цветки и листья растения употребляли в качестве суррогата чая крестьяне села Капорье Ленинградской области, откуда и чай, и растение получили еще название «капорского чая».

Растет на порубках, лесных гарях, на лугах, по сырым еловым и сосновым лесам, по насыпям.

В народной медицине настой кипрея употребляют от головной боли, при нарушении обмена и язве желудка (заваривают цветущие верхушки и пьют, как чай). Порошком листьев присыпают раны, а отвар листьев пьют при золотухе, желудочных заболеваниях и как снотворное, при воспалении уха, горла и носа (Ашпаева, 1970; Ефремова, 1967; Доброхотова, Чудинов, 1965).

Установлено седативное, противосудорожное действие растения, сходное с влиянием аминазина (Белозерцев, 1966).

Молодые побеги кипрея употребляют отваренными, как спаржу.

Корневища сладкие, их едят вареными и сырыми, а на Кавказе из них делают муку, пекут хлеб, а также используют для приготовления спиртного напитка. Семена растения содержат до 45% масла, годного в пищу.

Кипрей называют теплым цветком, потому что он способен выделять тепло и слегка подогревать окружающую атмосферу.

Кислица обыкновенная
Oxalis acetosella L.

Небольшое травянистое растение из семейства кисличных до 10 *см* высоты. Цветок тройчатый, с пятью лепестками. Плод — коробочка с очень мелкими семенами. При созревании коробочка трескается и семена с силой выбрасываются на далекое расстояние.

Листочки кислицы в 8—9 часов вечера складываются, «засыпают», утром, в 3—4 часа разворачиваются, «пробуждаются». Складываются листочки также в холодную, дождливую погоду и при очень ярком освещении. Если растение несколько дней подержать при непрерывном освещении, а потом поставить в нормальные условия, то у листочков наблюдается «бессонница» ночью, а днем «засыпание».

Кислица на вкус кислая, поэтому ее кладут в салаты, в винегрет, в щи, в прохладительные напитки.

Все растение содержит щавелевокислый кальций, в листьях много витамина С.

В народной медицине растение применяют как противоцинготное средство и от золотухи, а также как противовоспалительное и сердцеукрепляющее средство. Спиртовая настойка кислицы помогает при болезнях печени, воспалении почек, нарушении пищеварения, как противоглистное и при нарушении обмена веществ.

Клевер луговой
Trifolium pratense L.

Двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства бобовых, со сложными тройчатыми, эллиптической формы листьями и широкими треугольными прилистниками. На листочках часто имеются беловатые пятна. На ночь листья складываются. Мелкие цветки мотылькового типа собраны в шаровидные лилово-красные головки с обертками. Цветет с июня по август.

Растет по пойменным и суходольным лугам, опушкам леса, на полянах, среди кустарников.

В медицине используются цветочные головки и листья, которые собирают в июле-августе.

Растение содержит гликозиды, трифолин, эфирное и жирное масла, каротин, витамины Е, А, С.

Растение обладает отхаркивающим, мягчительным, мочегонным, потогонным и антисептическим действием. Настой или отвар цветочных головок применяют при туберкулезе, малокровии, простудных заболеваниях, кашле, малярии, золотухе, болезненных менструациях, белях, истощении. Наружно настой и отвар цветочных головок употребляют как мягчительное, противовоспалительное и болеутоляющее средство, в виде припарок — при нарывах, ожогах. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления. Отваром листьев моют глаза при глазных болезнях и уши при золотухе.

Для приготовления настоя 3 чайные ложки цветочных головок клевера заливают стаканом кипятка и настаивают в течение часа в закрытом сосуде, затем процеживают. Принимают по $^{1}/_{4}$ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Луговой клевер — хороший медонос. В Шотландии и в других странах молодые листья употребляются как салат и для приготовления супов, а также запеканок с добавлением щавеля. На Кавказе молодые головки клевера маринуют и заквашивают.

Клюква болотная
Oxycoccus quadripetalus Gilib.

Стелющийся мелкий полукустарничек из семейства брусничных, до 80 *см* длины, с зимующими мелкими узкими листочками. Темно-розовые поникшие цветочки появляются в июне-июле. Ягоды созревают в сентябре.

Растет в изобилии на болотных и торфяных почвах Тюменской области.

Ягоды содержат рутин, йод, бензойную и лимонную кислоты. Кроме того, в состав их входит комплекс биологически

активных веществ: органические кислоты, тритерпены, кахетины, сахара, пектиновые вещества, азотные соединения, гликозиды, флавоноиды, свободные аминокислоты, ряд микроэлементов: железо, алюминий, магний, барий, хром, никель, медь. В кожице клюквы есть урсоловая кислота, обладающая глюкокортикоидными свойствами.

Клюкву, собранную рано весной, называют «подснежной», по качеству она ниже ягод осеннего сбора, так как за зиму теряет много витамина С. Но в любом случае она благотворно действует на деятельность пищеварительных желез, возбуждает аппетит.

Приготовленная с медом клюква помогает при простуде, ревматизме, ангине, гипертонии, пиелонефрите.

Козлобородник луговой
Tragopogon pratensis L.



Двулетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, со стержневым корнем и ветвистым стеблем. Листья сидячие, продолговато-ланцетные. Цветочные корзинки образуют после цветения характерные крупные пушистые шары. Цветет в июне-июле. Семянки цилиндрические, с носиком.

Встречается в лесной и лесостепной зонах Тюменской области, на лугах, лесных полянах, по берегам рек, вдоль дорог. Лечебное применение имеют корни, листья, сок и цветущие верхушки.

Растение обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Корни и стебли употребляются как противоцинготное средство. Отвар корня принимают, кроме того, при кашле, камнях в печени и почках, при язве желудка, желтухе, гастрите, а также при кожных заболеваниях.

Белый млечный сок козлобородника обладает ранозаживляющим свойством.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки корней заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

Козлобородник добавляют в противораковые сборы.

Колокольчик скученный
Campanula glomerata L.



Многолетнее травянистое растение из семейства колокольчатых, с широкими ланцетными листьями. Многочисленные сине-фиолетовые мелкие цветы имеют колокольчатую форму и собраны в мутовки на верхушке стебля. Цветет с половины июня до половины августа.

Растет колокольчик по степным и лесным лугам, склонам и в лесах в южных районах области.

В народной медицине растение применяют в виде примочек, полосканий, отваров, настоев при ангине, при женских кровотечениях, от головной боли, при рожистых воспалениях и груднице, а также при зобе, охриплости голоса, нервных приступах.

Конопля посевная
Cannabis sativa L.

Однолетнее растение из семейства тутовых. Имеет высокий стебель. Листья черешковые, пальчатосложные, с 5—7 ланцетными пальчатыми листочками. Мелкие зеленовато-белые тычиночные цветки собраны в метелку, пестичные — в колосовидное соцветие.

В основном культивируется на полях.

С лечебной целью применяется все растение или верхушки. В научной медицине отвар семян используют в качестве обволакивающего средства. Семена употребляют также для припарок, эмульсий. В народной медицине конопля применяется при женских болезнях и как противоглистное. Пьют отвар растения и от желтухи и золотухи.

В тибетской медицине отвар толченого семени пьют при ревматизме и болезнях суставов.

В виде отвара, припарок, эмульсий, компрессов конопля помогает при груднице, нарывах, мозолях.

В народной медицине Тюменской области женские соцветия конопли прописывают от бессонницы и при головной боли. Поджаренные с солью семена помогают при половой слабости (по

3 столовые ложки в день). Толченые семена с водой принимают при кашле, а также воспалении мочеточников, венерических заболеваниях, водянке, геморрое, желтухе.

Два-три растения конопли защитят яблоню от многих вредителей и болезней. Картофель, растущий неподалеку от конопли, не болеет фитофторой.

Коровяк обыкновенный, медвежье ухо
Verbascum thapsus L.

Двулетнее травянистое растение из семейства норичниковых, с прямостоячим стеблем. Листья очередные, крупные, светло-зеленые. Цветки желтоватые, собраны в соцветие. Венчик у цветков опадающий, трубчато-воронковидный, с пятью приросшими тычинками. Цветет в июле-августе.

Растет на песчаной почве по опушкам лесов, лесным оврагам и берегам рек. Встречается в Голышмановском, Тобольском, Тюменском, Ялуторовском и других районах области.

Применяют цветки, листья, стебли и корни. Траву собирают в июле-августе, корни — поздней осенью.

Цветки содержат слизистые вещества, камедь, сапонины, сахара, кумарин, каротин, гликозиды, флавоноиды и обладают противосудорожным свойством. Настой цветков, реже листьев, применяют при кашле, туберкулезе, коклюше, воспалении бронхов и легких, а также при сильном насморке, слезоточении, одышке, астме, охриплости голоса. Употребляют настой при болезни печени, селезенки и воспалении желудка и кишечника, эпилепсии, язве желудка. Цветки коровяка входят в состав грудных отхаркивающих сборов.

Цветки, листья, корни применяют, кроме того, наружно. Спиртовую настойку цветков используют для втираний, как обезболивающее средство при ревматизме и артрите. Водный настой цветков или листьев употребляют для глазных примочек. Из отвара корней делают сидячие ванны и обмывания при геморрое.

Цветки коровяка вместе с травой череды, чебреца, листьями черной смородины, хвоей сосны употребляют для ванн при золотухе.

Для приготовления настоя столовую ложку сухих цветков заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в течение четырех часов в закрытом сосуде, затем процеживают, кладут сахар по вкусу. Принимают в теплом виде по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

Костяника каменистая, костянка
Rubus saxatilis L.

Многолетнее растение из семейства розоцветных, высотой 10—25 *см*. Его корневище дает длинные плетевые побеги и прямостоячие — цветочные, покрытые волосками и шипиками. Листья тройчатые, с длинным черешком, жесткими волосками. Цветки белые, собранные в щитковидные соцветия, появляются в июне-июле. Плод — сборная костянка, состоящая из сочных красных плодов.

Встречается в лесной зоне области. Заготавливают плоды, листья и корневища. Плоды содержат витамин С, органические кислоты, сахара, жир. В листьях тоже найден витамин С, дубильные вещества, флавоноиды.

В народной медицине отваром травы или листьев костяники лечат геморрой, грыжу, опухоли, удушье, некоторые женские болезни и болезни желудка. Отваром корневищ моют голову от перхоти. Листья с ржавыми пятнами (грибковые поражения) собирают для лечения заикания, эпилепсии, косноязычия и испуга. Из них готовят отвары и настои (20 *г* листьев на стакан воды).

Из ягод делают морсы и желе.

Костяника может рассказывать о погоде: ее листочки перед дождем закручиваются.

Кошачья лапка
Antennaria dioica L.

Многолетнее травянистое двудомное растение из семейства сложноцветных, с ползучими побегами, несущими розетки листьев. Мужские и женские растения встречаются вместе. Корзинки мужских растений сухие, белые, шаровидные, женских — сухие, розовые, продолговатые. Цветет в мае-июне.

Растет кошачья лапка по сухим берегам рек, склонам, сосновым борам, смешанным лесам. С лекарственной целью применяются цветочные корзинки и трава (стебли, листья), которые собирают в мае-июне. Они содержат сапонины, смолы, дубильные вещества, витамин К, фитостерин и обладают сильным желчегонным действием. Цветки кошачьей лапки употребляют в виде отваров при болезнях печени, почек и холецистите.

Для приготовления настоя столовую ложку сухих цветов заваривают стаканом кипятка, в течение получаса настаивают, процеживают. Принимать по столовой ложке через 2—3 часа как кровоостанавливающее или по $^1/_2$ стакана 2 раза в день за полчаса до еды — как желчегонное.

Крапива двудомная
Urtica dioica L.

Многолетнее двудомное растение из семейства крапивных, с прямым простым стеблем, со жгучими волосками на нем и на листьях. Листья супротивные, с прилистниками, продолговатые, у основания сердцевидные, крупнопильчатые. Соцветия длинные, расположены в верхних пазухах листьев. Цветки мелкие, зеленые. Встречается по тенистым лесам, оврагам, берегам рек, как сорное — около жилья. Цветет во второй половине июня и в июле.

С лекарственной целью используются чаще листья, реже корни крапивы. Собирать листья следует во время цветения и без стеблей.

В крапиве содержатся дубильные вещества, муравьиная кислота, флавоноиды, уртицин, камедь, белок, минеральные соли, железо, хром, медь, ванадий, большое количество витаминов А, К, B_2, каротина и фитонцидов, до 300 *мг*% витамина С.

В народной медицине траву крапивы используют при лечении подагры, малокровия, при болезнях почек, печени и мочевого пузыря, при водянке, геморрое. Крапива является общепризнанным средством при радикулите, ревматизме: больные места растирают свежей травой или делают ванны. Наружно крапиву применяют в виде натирания при параличе, чесотке, крапивной лихорадке, соком крапивы смачивают варикозные язвы. Вареными в сахаре корнями лечат застарелый кашель, подагру, боли в суставах.

Крапива входит в состав аллохола, который прописывают при заболеваниях печени и желчных путей. Семена крапивы помогают при лечении отеков сердечного происхождения и при импотенции у мужчин. Препараты крапивы в виде настоя или жидкого экстракта останавливают кровотечения, уменьшают воспаления. Отвар из крапивы обладает свойством понижать содержание сахара в крови и полезен для тех, кто страдает диабетом. Корни крапивы используют для выведения глистов.

Крестовник обыкновенный, живительная трава, параличник
Senecio vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Листья сидячие, продолговатые, выемчатоглубокоперистые, расположены поочередно. Желтые цветочные корзинки собраны в густую щитковидную метелку. Цветет крестовник с июня по август.

Растет как сорное растение по огородам, дворам, мусорным местам.

4 Заказ 385

Применяются стебли, листья, цветки, собранные в июне-августе. Растение *ядовито,* в особенности для лошадей.

Крестовник содержит алкалоиды сенецин и сенеционин. Обладает противоглистным, противосудорожным, обезболивающим, противовоспалительным, ускоряющим созревание нарывов и ранозаживляющим действием. Настой травы в небольших количествах применяют при истерических судорогах, желудочно-кишечных коликах и как средство, регулирующее менструации. Наружно траву, растертую со сливочным или подсолнечным маслом, употребляют при отвердении молочных желез, геморроидальных шишках и нарывах. В народной медицине Тюменской области крестовником лечат параличи.

Кровохлебка лекарственная, прогон, черноголовик
Sanguisorba officinalis L.

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с толстым деревянистым корневищем (табл. 6). Стебли высокие, ветвистые, ребристые, полые. Прикорневые листья длинночерешковые, сложные, непарноперистые, с продолговато-яйцевидными пильчатыми листочками, сверху — темно-зелеными, снизу — сизоватыми. Стебли оканчиваются овальными цветочными головками, состоящими из мелких темно-вишневых цветков. Цветет в июне-июле. Плод — светло-коричневая сухая семянка.

Кровохлебка растет на заливных лугах, по опушкам леса, по берегам рек и болот.

Лечебное применение имеет все цветущее растение, и особенно корневища и корни, которые выкапывают поздней осенью. Они содержат дубильные вещества, галловую и эллаговую кислоты, сапонины, щавелевокислый кальций, крахмал, красящее вещество, витамин С, эфирное масло и фитонциды.

Корневища с корнями применяются в виде отвара, из травы делают настой. Оба препарата назначают при различных кровотечениях. Они сужают кровеносные сосуды, замедляют перистальтику кишечника, прекращают судороги, обладают вяжущим, болеутоляющим и сильным бактерицидным действием. Корни, кроме того, обладают противовоспалительным действием. Поэтому отвар корневищ с корнями и настой травы помогает при воспалении вен, судорогах, при колитах и особенно при дизентерии, язве желудка, белях, задержке мочи.

Наружно отвар корневищ и корней употребляют в виде влажных компрессов при различных воспалительных процессах кожи и в виде полоскания при воспалительных процессах полости рта и горла. Настой травы или отвар корневищ с корнями используют для сидячих 10-минутных ванн при наружном геморрое.

Для приготовления отвара столовую ложку корневищ и корней кровохлебки заливают стаканом воды, кипятят 30 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 5 раз в день до еды.

Листья кровохлебки имеют слабый огуречный запах, поэтому их употребляют для приправы к салатам, супам, рыбным и другим блюдам, а также для ароматизации прохладительных напитков, именно с этой целью кровохлебку культивируют в Америке.

Крушина ломкая
Frangula alnus Mill.

Кустарник или деревце из семейства крушиновых, высотой до 2—5 *м*, с хрупкими ветками, покрытыми серо-бурой корой с белыми пятнами (табл. 6). Если соскоблить наружный слой коры, видна внутренняя кора красного цвета. Листья очередные, цельнокрайные, широкоэллиптические, с черенками и 6—8 жилками по обе стороны средней жилки. Зеленовато-желтые цветки собраны в пазухах листьев. Плод — костянка.

Растет по лесам и кустарникам в лесостепной зоне области. Для лекарственных целей используют кору, которую заготавливают рано весной. Она содержит антрагликозиды, влияющие на перистальтику кишечника. Для лекарственных целей используют кору молодых ветвей, пролежавшую год-два после сбора, так как свежая вызывает рвоту. Отвар коры (20 *г* на стакан воды) является хорошим слабительным средством.

В болгарской народной медицине отвар плодов крушины рекомендуют принимать и при подагре, водянке, болезнях печени, желтухе, геморрое, хронических кожных сыпях, кишечных колитах.

Крушина слабительная, жостер
Rhamnus cathartica L.

Ветвистый кустарник из семейства крушиновых, высотой до 3 *м*, с короткими ветвями, заканчивающимися иногда колючками. Кора ствола черная, шероховатая, у ветвей красно-бурая.

Листья яйцевидные, мелкогородчатопильчатые, расположены супротивно. Цветки зеленовато-желтые, мелкие, однополые, появляются в июне-июле. Плод — черная косточка с 3—4 семенами. Растет среди зарослей, кустарников.

Плоды содержат рамнокатартин, гликозид, жостерин. Рекомендуются в виде настоя, как слабительное при хронических запорах и атонии кишечника, подагре, водянке, кожных болезнях.

Для приготовления настоя 10 *г* плодов заливают стаканом воды и настаивают в течение восьми часов. Выпивают в 2 приема утром и вечером.

Кубышка желтая
Nuphar luteum (L.) Smith.

Это многолетнее плавающее растение из семейства кувшинковых можно встретить на озерах, старицах рек, по речным заводям Тюменской области. Имеет толстое корневище длиной до 1—2 *м* с отходящими многочисленными корнями. Нижние подводные листья полупрозрачные, верхние — плавающие, длинночерешковые, овальные. Цветки крупные, состоят из пяти крупных желтых чашелистиков. Лепестки узкие, короче чашечки, желтые. Плод имеет кувшинообразную форму.

Лекарственное применение имеют корневища, которые заготавливают с июля до глубокой осени. В них найдены дубильные вещества, сахароза, алкалоид нуфарин, в цветках — гликозид сердечного действия.

В научной медицине применяют препарат лютенурин, в состав которого входят алкалоиды корневищ кубышки.

В народной медицине водным настоем корневищ лечат болезни почек, задержки мочи. Отвар листьев помогает от запоров и желтухи.

Все растение применяют при подагре, ревматизме, нарушении обмена веществ и как общеукрепляющее. В гомеопатии эссенцию из корневищ назначают при импотенции, опущениях матки.

Корневище можно использовать как инсектицид, особенно против тараканов.



Купальница азиатская, жарки, огоньки
Trollius asiaticus L.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с прямым стеблем, пальчаторассеченными листьями. Цветки крупные, золотисто-желтые. Цветет с мая по июль. Растет в негустых лесах, кустарниках, на сыроватых лугах, черноземах и суглинках.

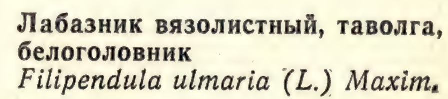
Отвар цветов и травы применяют как желчегонное при заболевании печени и как средство против отеков. Настойка травы вызывает расширение сосудов печени и снижает тонус гладкой мускулатуры кишечника и желчного пузыря.

Купена лекарственная, ландыш, соломонова печать
Poligonatum officinalis All.

Многолетнее травянистое растение из семейства лилейных, с белым горизонтальным корневищем и с толстым узловатым стеблем. Листья очередные, сидячие. Цветки белые, поникшие, появляются в июне. Плод — синевато-черная ягода. Растет по лесам, кустарникам, склонам. Лечебное применение имеет все растение. Траву собирают в мае-июне, корневища — осенью.

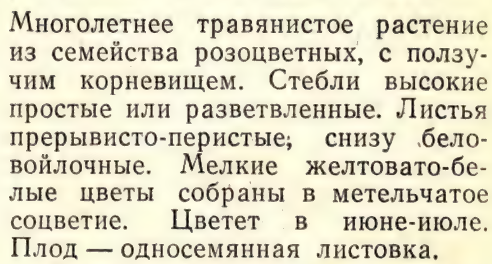
Купена содержит алкалоиды, гликозиды сердечной группы, витамин С. В ягодах найдены сердечные гликозиды: конваллярин и конвалламарин, присущие майскому ландышу. В народной медицине настой травы используют в качестве жаропонижающего средства, а листья и корни прикладывают к ранам. Купена обладает также обезболивающим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и рвотным действием. Настой свежих корневищ в небольших дозах употребляют внутрь при ревматизме, болях в пояснице, геморрое и грыжах, опухолях, при импотенции, как сердечное, при язве желудка, а также гонорее, водянке. Корневище, кроме того, назначают при заболевании лимфатических желез. Однако растение *ядовито* и применение его требует осторожности.

Для приготовления настоя 40 *г* свежих корневищ отварить в 0,5 *л* воды, настоять 2—3 часа, процедить. Употреблять для примочек и компрессов.



Лабазник вязолистный, таволга, белоголовник
Filipendula ulmaria (L.) Maxim.





Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с ползучим корневищем. Стебли высокие простые или разветвленные. Листья прерывисто-перистые, снизу беловойлочные. Мелкие желтовато-белые цветы собраны в метельчатое соцветие. Цветет в июне-июле. Плод — односемянная листовка.

Растет лабазник на влажных лугах, у болот и между кустарниками в южной лесной части области, на черноземе и суглинке. Лечебное применение имеет все растение. В нем найдены эфирные масла, дубильные вещества пирогалловой группы, гликозид, вещества пирокатехинового ряда, витамин С.

В народной медицине цветки и корневища лабазника применяются как средство против ревматизма. Отвар цветов является слабовяжущим средством при кровотечениях и поносах, а также помогает при кашле, болезнях горла, ломоте суставов и водобоязни. Трава применяется при тахикардии.

В народной медицине Сибири растение назначают как глистогонное и мочегонное средство, при нефритах, анемии. Эссенция из свежего корня применяется в гомеопатии. Пеплом сухих цветков засыпают раны, язвы, ожоги. Сок травы пьют при сердечной недостаточности.

Молодые побеги и корни можно употреблять в пищу: заправлять супы, борщи. В Тобольском районе растение заваривают и пьют как чай.

Очень близкий вид — лабазник шестилепестный (таволга шестилепестная, земляные орешки). Имеет дваждыперистонадрезанные листья с узкими долями, удлиненные бурые корневые шишки и кремовые душистые цветки.

Отваром корневых шишек лечат геморрой и подагру.

Лапчатка прямая, калган, дубровка, узик
Potentilla erecta (L.) Hampe.

Многолетнее растение из семейства розоцветных с горизонтальным клубнеобразным толстым корневищем, прямостоячими, ветвистыми стеблями (табл. 6). Листья сидячие, трех- или пятилопастные, с кольцевидными продолговатыми листочками. Желтые цветки, состоящие из четырех лепестков, имеют много тычинок и пестиков. Цветет с июня по сентябрь.

Растет по опушкам, сыроватым лесным лугам, березовым лесам, на вырубках и болотах, по всей лесной зоне области.

В медицине используют корневище, которое выкапывают поздно осенью. В нем найдены дубильные вещества, торментол, эллаговая кислота, смола, воск, камедь, крахмал, красный пигмент.

Отвар корневища обладает вяжущим, желчегонным, противовоспалительным, бактерицидным действием. Его применяют при хронических поносах, дизентерии, язве желудка, внутренних кровотечениях, болезнях печени, подагре. Мазью, приготовленной из корней лапчатки, лечат ожоги, трещины на коже рук, ног и на губах. Готовят мазь из 5 *г* мелко нарезанных корней, которые кипятят в течение пяти минут в стакане сливочного масла и процеживают.

Водный отвар корней применяют для полоскания горла при ангинах. Для приготовления отвара столовую ложку корневищ заливают стаканом воды и кипятят 20 минут на маленьком огне, затем настаивают 2 часа, процеживают, принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Лапчатка серебристая, горловая трава
Potentilla argentea L.

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Стебли прямостоячие, опущенные, листья пальчатораздельные, снизу беловойлочные, сверху зеленые. Желтые цветки с подчашием имеют много тычинок и пестиков. Цветет в июне-августе. Плод — сборная семянка.

Растет на сухих лугах и склонах, среди кустарников, вдоль дорог.

Издавна в народной медицине лапчатка применялась для лечения простудных заболеваний и болезней горла. Благоприятное действие она оказывает и при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также как противоглистное.

В народной медицине Тюменской области лапчатка серебристая применяется при лечении геморроя, бронхиальной астмы, ангины, лихорадки, гастрита, гипертонии, миозита, ревматизма.

В настоящее время это растение вошло в арсенал лекарственных средств научной медицины и является составной частью сбора Здренко, используемого при лечении желудочных заболеваний. Для приготовления настоя траву заливают горячей водой (1 : 10) и пьют по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Лапчатка гусиная, куриная слепота
Potentilla anserina (L.)



Травянистое растение из семейства розоцветных, с длинными нитевидными стеблями (усами). Листья непарноперистые, пильчатые, сверху зеленые, снизу белые, сильно опушенные. Желтые цветы имеют двойную чашечку и много тычинок и пестиков. Цветет с июня по август. Плод — сухая сборная семянка.

Растет по сырым местам, около озер, рек, болот, на лугах, у дорог, на полях, встречается повсеместно. Траву собирают в июне-августе, корни — в сентябре-октябре.

Трава, особенно корни, содержит большое количество дубильных веществ, воск, крахмал, хинную кислоту, холин и вещество спазмолитического действия. Растение является хорошим противосудорожным средством. В народной медицине Сибири отвар травы пьют при сильных маточных кро-

вотечениях, болезненных менструациях, мочекаменной болезни и применяют также как противорвотное средство при токсикозе беременных. Корни лапчатки помогают при сердечных болях, грыже, опухолях, при опущении матки, болях в суставах, эпилепсии. Наружно настой или отвар травы используют для полоскания при зубной боли, воспалительных процессах полости рта и глотки, а также для укрепления десен.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки травы кипятят 5 минут в стакане молока или воды, затем настаивают 2 часа. Принимают по $^1/_4$ стакана 3 раза в день до еды.

Листья лапчатки богаты витамином С, их можно добавлять в салаты, супы. Жители Тибета едят вареные корневища гусиной лапчатки с маслом, высушенные смолотые корни используют как муку.

Ластовень лекарственный, николина бородка
Antitoxicum officinale Pobed.

Многолетнее растение из семейства ластовневых. Имеет укороченное корневище с многочисленными придаточными корнями. Стебель крупный, полый, опушенный. Листья расположены супротивно, у основания закругленные. Желтовато-белые цветки собраны в полузонтики, которые сидят в пазухах листьев. Цветет в июне-июле. Семена снабжены пучком волосков. Растение *ядовитое.* Растет на известковых песчаных открытых склонах, на суходольных лугах, в сосновых борах лесостепной зоны Тюменской области.

С лечебной целью в основном используют корень. В нем найдены винцетоксин и асклепиадин.

Препараты из корней в малых дозах действуют как слабительное, в больших — как рвотное. В народной медицине корень назначают при водянке (как мочегонное и слабительное средство), а также при гипертонии, при сахарном диабете, и как средство, регулирующее менструации.

Липа сердцевидная
Tilia cordata Mill.

Общеизвестное дерево из семейства липовых, достигающее высоты 20—25 *м.* Цветет в июле.

С медицинской целью применяют цветки с прицветником, так называемый «липовый цвет», который собирают во время цветения.

«Липовый цвет» — одно из испытанных старинных потогонных средств. Его используют как наружное средство для мягчи-

тельных припарок, полосканий при ангине. В научной медицине «липовый цвет» с малиной пьют как потогонное. В народной медицине применяют при ревматизме, кашле, крупозном воспалении легких, при кори, наличии песка в моче, судорогах, бесплодии.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки цветков заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 10 минут и пьют горячим на ночь по 1—2 стакана.

Липучка щетинистая
Lappula echinata Gilib.

Однолетнее растение из семейства бурачниковых, достигающее 20 *см* высоты. Листья продолговато-ланцетные, сидячие, нижние — с черешками. Все растение покрыто жесткими волосками. Мелкие голубые цветки собраны в длинные олиственные кисти. Цветет в июне-июле. Плод — трехгранный орешек.

Встречается как сорняк около жилья, вдоль дорог, по окраинам полей, на залежах, иногда в посевах и на лугах.

В народной медицине настой травы применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта, нарушении солевого обмена; при кожных заболеваниях.

Водочный настой 10-процентной концентрации применяется наружно для лечения плешивости.

Лиственница сибирская
Larix sibirica L.

Общеизвестное дерево из семейства сосновых, высотой до 30—40 *м*, с пышной светло-зеленой кроной. Хвоя опадает осенью. Семена располагаются на семенных чешуях шишек.

Растет на подзолистых и дерново-подзолистых почвах. В Западной Сибири распространена далеко на север, за Полярный круг.

С лечебной целью используют почки и молодые побеги, которые собирают весной. В народной медицине отвар молодых побегов в молоке назначают внутрь при кашле, хроническом бронхите с отделением гнойной мокроты, почечнокаменной болезни, при вздутии живота от скопления газов, как средство от ленточных глистов и как слабительное. Водный настой хвои помогает при цинге. Наружно, как раздражающее и отвлекающее средство, скипидар лиственницы в мазях употребляется для втираний при ревматизме, подагре, воспалении мышц, невралгии и в качестве противомикробного и дезодорирующего средства при катаре верхних дыхательных путей и бронхитах.

В народной медицине, кроме того, используют кору и побеги в виде горячих настоев при грыже и при обильных месячных. При зубной боли применяют скипидар в виде компресса. При радикулитах компрессы сочетают с грелкой.

Лиственничная губка, трутовик, обычно копытообразной формы, применяется как кровоостанавливающее и слабительное средство, а также при диабете и базедовой болезни. Для этого берут молодые небольшие трутовики, мякоть которых имеет белый цвет.

Добываемый из губки агарицин обладает снотворным, успокаивающим действием.

В Северной Америке губку применяют вместо хмеля для приготовления домашнего пива.

Льнянка обыкновенная, ротики, львиный зев
Linaria vulgaris Mill.

Многолетнее травянистое растение из семейства коричниковых со стержневым корнем (табл. 7). Стебли простые или ветвистые, густо облиственные. Листья линейно-ланцетные. Цветки неправильной формы, собраны в густые конечные кисти. Цветет с июня до сентября. Плод — продолговатая коробочка.

Растет по всей лесостепной части области, встречается на окраинах полей, в посевах, вдоль дорог, на суходольных лугах, на лесных полянах и опушках.

С лечебной целью используют надземную часть растения — траву. В ней содержатся алкалоиды, аскорбиновая кислота, фитостерин, гликозид.

Применение экстракта льнянки у больных, страдающих атонией кишечника, метеоризмом и длительными запорами, дало положительные результаты. В народной медицине льнянку назначают как слабительное, как желчегонное, а также при болезнях почек и геморрое.

В народной медицине Тюменской области применяют при непроходимости кишечника, атонии, желтухе, экземе, венерических болезнях, нарушениях углеводного обмена веществ и как противоглистное.

Отваром цветков промывают глаза при трахоме, полощут горло при ангине, купают детей при сыпях. Настой травы употребляют от лишаев, экземы, грибковых заболеваний и в виде примочек при псориазе. Отвар травы помогает при ночном недержании мочи.

Ложечница арктическая, цинготная трава
Cochlearia arctica Schl.



Двулетнее растение из семейства крестоцветных. В первый год развивает розетку прикорневых листьев округлой формы. На второй год весной вырастает цветоносный стебель 15—40 *см* высоты. Белые цветки собраны в кисть. Плод — округло-яйцевидный стручок.

Встречается в северной части области, в полярно-арктической зоне, на повышенных тундрах, глинистых холмах, песчаных берегах. Цветет в июне-июле.

В народной медицине отвар травы назначают при цинге, слабом пищеварении, ревматизме, воспалении десен, белях, при лечении ожирения, при нарывах во рту и горле, при ангинах, запахе изо рта. Салат из ложечницы рекомендуют как диетическое питание при болезнях мочевого пузыря. В скандинавских странах и сейчас это растение употребляют в свежем виде. Зелень ложечницы содержит много витамина С.

Лопух войлочный, репей
Arctium lappa L.

Это хорошо знакомое всем двулетнее растение из семейства сложноцветных, с крупными листьями и лиловыми цветками в шаровидных корзинках. Растет лопух как мусорное растение у жилья, на огородах. Лечебное применение имеет корень первого года роста, когда образована только розетка листьев. Корни содержат инулин, дубильные и горькие вещества, эфирное и жирные масла, органические кислоты, арктиин, витамин С. Исследованиями фармакологов установлено противоопухолевое действие спиртового экстракта корня лопуха.

В народной медицине корень лопуха в виде отвара (15 *г* корня на стакан воды) употребляют как мочегонное и потогонное средство, а также при водянке, подагре, сахарном диабете, ревматизме, гастрите, при почечных камнях, хронических запорах, золотухе, рахите, раке желудка, матки, пищевода. Помогает отвар корней, кроме того, при экземе, лишаях, фурункулах,

язвах, угрях, себорее. Свежим соком листьев лечат раны. Из водного настоя соплодий делают глазные примочки для улучшения зрения.

В Японии лопух возделывается как овощное растение. Корни его можно есть сырыми, вареными и жареными.

Лук репчатый
Allium cepa L.

Всем знакомое огородное растение из семейства лилейных. Многолетник. Содержит большое количество витаминов А, В, С, фитонциды, безазотистые вещества, эфирные масла.

Применяют лук и в научной, и в народной медицине. Он усиливает аппетит, обладает мочегонным и слабительным действием, способствует растворению камней при мочекаменной болезни. Жареный на сливочном масле лук смягчает кашель, заживляет раны. Луком лечат ревматизм, водянку. При ангине вдыхают пары натертой луковицы, предварительно замочив ее в воде на сутки. Луковая кашица и отвар наружных чешуй способствуют заживлению ран, язв, ожогов, обморожений, нарывов. Для лучшего роста волос рекомендуют втирать свежую кашицу лука в кожу головы. Во время эпидемии гриппа рекомендуют очищенный лук класть в комнате. Фармацевтическая промышленность готовит спиртовую вытяжку лука — аличеп, которую принимают по чайной ложке с водой 3 раза в день при мочекаменной болезни. Противопоказана она сердечным и печеночным больным.

Цветы лука, растертые и настоенные на подсолнечном масле, помогают при лечении экземы, воспалении легких, бронхите. Для лучшего отделения мокроты отвар лука делают с сахаром, при этом берут 200 *г* тертого лука, 200 *г* сахара и заливают двумя стаканами воды, кипятят, процеживают, пьют по 4—5 столовых ложек в день. Настой луковой шелухи излечивает от перхоти, способствует росту волос и придает им красивый золотистый оттенок.

Любка двулистная, ночная фиалка
Platanthera bifolia (L.) Rich.

Многолетнее растение из семейства орхидных (табл. 7). Стебли прямостоячие, ребристые, с двумя эллиптическими, суженными к основанию листьями. Белые, неправильной формы цветки со шпорцем имеют приятный запах и появляются в июне-июле. Плод — продолговатая коробочка.

Растет в смешанных лесах южной Сибири.

Лечебное применение имеют молодые, полупрозрачные, плотные, желтовато-серого цвета корнеклубни, которые выкапывают в конце цветения. Употребляют как свежими, так и суше-

ными. В них содержатся крахмал, сахар, белки, минеральные соли. Слизь корнеклубней обладает обволакивающим, мягчительным, противовоспалительным и противосудорожным действием и свойством усиливать половую деятельность. Принимают ее при поносе, катаре толстых кишок, болезнях мочевого пузыря, ослаблении функции половых желез и как общеукрепляющее.

Для приготовления слизи 5—10 *г* размельченных корнеклубней заливают стаканом кипятка или кипящего молока, взбалтывают до получения слизи. Принимают по $^1/_4$ стакана 4 раза в день, добавив столовую ложку виноградного вина.

В народной медицине клубни известны как средство, поддерживающее силы у больных при туберкулезе, кровотечениях.

При импотенции делают настой из 30 *г* корнеклубней на поллитра вина. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Малина обыкновенная
Rubus idaeus L.

Общеизвестный кустарник из семейства розоцветных с многолетним корневищем, развивающим двухгодичные надземные стебли. Листья очередные, непарноперистые (табл. 8). Мелкие зеленовато-белые цветки из пяти лепестков появляются в июне-июле. Плод — малиново-красная сборная костянка.

Растет малина по лесным гарям, вырубкам, по опушкам, на лесных полянах. Культивируется в садах.

Лечебное значение имеют плоды, листья, цветки, корни. Плоды собирают в июле-августе, листья и цветки в июне-июле, корни — осенью.

Плоды малины содержат салициловую, яблочную, лимонную и муравьиную кислоты, глюкозу, фруктозу, сахарозу, дубильные, пектиновые вещества, соли калия, меди, витамин С, каротин, следы витаминов группы В, эфирное масло, фитостерин.

Настой плодов применяют при лихорадке и головной боли. Употребляют его и как противоцинготное средство, а также средство, возбуждающее аппетит и регулирующее деятельность желудка и кишечника.

Отвар корней пьют при малярии и как кровоостанавливающее при геморрое. Настой и отвар листьев принимают при поносах, желудочных кровотечениях, кашле, неврастении, болезнях дыхательных органов и лихорадке. Настой листьев также пьют при сыпях, угрях, лишаях и других болезнях кожи, им полощут горло при ангинах.

Отвар цветков используют для обмывания лица при угрях, для смачивания глаз при воспалении и для лечения рожи. Настой цветков и листьев употребляют внутрь также при женских болезнях и геморрое, атонии матки. Для приготовления настоя

4 чайные ложки листьев или плодов малины заварить двумя стаканами кипятка, настоять несколько часов в закрытом сосуде, процедить. Принимают теплым по $^1/_2$ стакана 4 раза в день.



Майник двулистный, сердечная трава, ландыш
Majanthemum bifolium Schm.

Небольшое растение из семейства лилейных с ползучим корневищем. Стебель тонкий, ребристый с двумя, реже тремя листочками сердцевидно-ланцетной формы. Мелкие белые ароматные цветы, собранные в густую кисть, появляются в июне-июле. Растет чаще в хвойных, реже в смешанных лесах.

Растение содержит гликозиды, подобные наперстянке.

В народной медицине водный настой травы, собранной во время цветения, назначают при водянке, заболеваниях почек, сердечных болях. Свежие листья, приложенные к опухолям, способствуют их рассасыванию и обезболиванию. Сухие листья заваривают вместо чая.



Манжетка обыкновенная, росничка
Alchimilla vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Нижние листья длинночерешковые, верхние сидячие, пяти-шестилопастные, округлой формы, городчато-пильчатые. Мелкие зеленовато-желтые цветочки скучены в клубочки. Цветет в июне-августе. Устьица по краям листочка выделяют капли влаги, которые появляются, когда нет росы. Их считали волшебными, и алхимики приготовляли из них «эликсир молодости».

Растет манжетка по лесам, лесным опушкам, лугам.

В народной медицине настой или отвар травы манжетки назначают внутрь при вялой перисталь-

тике кишечника, поносах и как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей. Настой или отвар травы манжетки на виноградном вине принимают при болях в сердце, болезнях печени, при сахарном диабете, различных кровотечениях, водянке, диатезе, эпилепсии. Наружно настой травы употребляют для обмываний, примочек и компрессов при язвах, ранах и для промываний носа при сильном насморке с кровотечением, а также для уничтожения угрей. Измельченные листья, приложенные к порезам и ранам, способствуют их скорейшему заживлению.

Для приготовления настоя 4 чайные ложки сухих листьев манжетки заливают стаканом кипятка и настаивают в течение четырех часов, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 2—4 раза в день до еды.

Мать-и-мачеха
Tussilago farfara L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с длинным ползучим корневищем и тонкими корнями, от которого ранней весной отходят паутинисто-пушистые стебли, покрытые продолговатыми розово-лиловыми чешуевидными листьями с корзинками желтых цветов (табл. 8). Листья крупные, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу белопушистые. Нижняя поверхность листьев мягкая и теплая («мать»), а верхняя — холодная («мачеха»). Отсюда русское название — «мать-и-мачеха».

Растет повсюду — по оврагам, железнодорожным насыпям, вдоль дорог, по глинистым обрывам. В медицине применяются листья и цветочные корзинки. Листья содержат рутин, туссилягин, сапонины, органические кислоты, дубильные вещества, каротиноиды, эфирное масло, инулин. В цветках найдены дубильные вещества, фарадиол, арнидиол, фитостерин, тараксацин и другие вещества.

Если вы простудились в походе, далеко от дома, нарвите зеленых листьев этого удивительного растения, бросьте их в костер и подышите сизым дымом — кашель уменьшится.

Отвар или настой из листьев и цветов пьют при астме, бронхите, при воспалительных процессах слизистых оболочек желудка, кишечника, при диатезе, он возбуждает аппетит, обладает хорошим ранозаживляющим свойством. Свежий сок растения с сахаром рекомендуется принимать (3—4 столовые ложки в день) больным туберкулезом легких.

Свежим соком залечивают также раны, язвы, нарывы, его втирают в кожу головы при выпадении волос и перхоти, или моют голову крепким отваром растения в смеси с крапивой три раза в неделю.

Таблица I (форзац)

1 — адонис весенний;
2 — багульник болотный;
3 — белена черная;
4 — боярышник кроваво-красный;
5 — брусника;
6 — валериана лекарственная;
7 — вахта трехлистная;
8 — володушка золотистая.

Таблица II

1 — болиголов пятнистый;
2 — водяной перец;
3 — горец почечуйный;
4 — горец птичий.

Таблица III

1 — горечавка перекрестнолистная;
2 — донник лекарственный;
3 — душица обыкновенная;
4 — окопник.

Таблица IV

1 — зверобой продырявленный;
2 — калина обыкновенная;
3 — клюква четырехлепестная;
4 — пихта сибирская.

Таблица V

1 — коровяк обыкновенный;
2 — коронария (кукушкин цвет);
3 — кошачья лапка двудомная;
4 — крапива двудомная.

Таблица VI

1 — кровохлебка лекарственная;
2 — крушина ломкая;
3 — лапчатка прямая;
4 — липа сердцевидная.

Таблица VII

1 — лопух большой;
2 — льнянка обыкновенная;
3 — любка двулистная;
4 — лютик едкий.

Таблица VIII

1 — малина обыкновенная;
2 — мать-и-мачеха;
3 — можжевельник обыкновенный;
4 — пион уклоняющийся.

Таблица IX

1 — ноготки лекарственные;
2 — одуванчик лекарственный;
3 — ольха серая;
4 — пастушья сумка обыкновенная.

Таблица X

1 — росянка;
2 — пижма обыкновенная;
3 — плаун булавовидный;
4 — подорожник большой.

Таблица XI

1 — полынь горькая;
2 — пустырник пятилопастный;
3 — ромашка аптечная;
4 — ромашка пахучая.

Таблица XII

1 — синюха лазоревая;
2 — смородина черная;
3 — сосна лесная;
4 — сушеница топяная.

Таблица XIII

1 — сфагновый мох;
2 — тимьян ползучий;
3 — тмин обыкновенный;
4 — толокнянка обыкновенная.

Таблица XIV

1 — тысячелистник обыкновенный;
2 — фиалка трехцветная;
3 — хвощ полевой;
4 — исландский «мох».

Таблица XV

1 — чага;
2 — татарник колючий;
3 — череда трехраздельная;
4 — черемуха обыкновенная.

Таблица XVI

1 — черника обыкновенная;
2 — чистотел большой
3 — цикорий обыкновенный;
4 — шиповник коричный.

Таблица XVII

1 — щавель конский;
2 — щитовник мужской;
3 — чернокорень;
4 — ятрышник шлемовидный.


1
2
3
4


III
1
2
3
4


IV
1
2
3
4

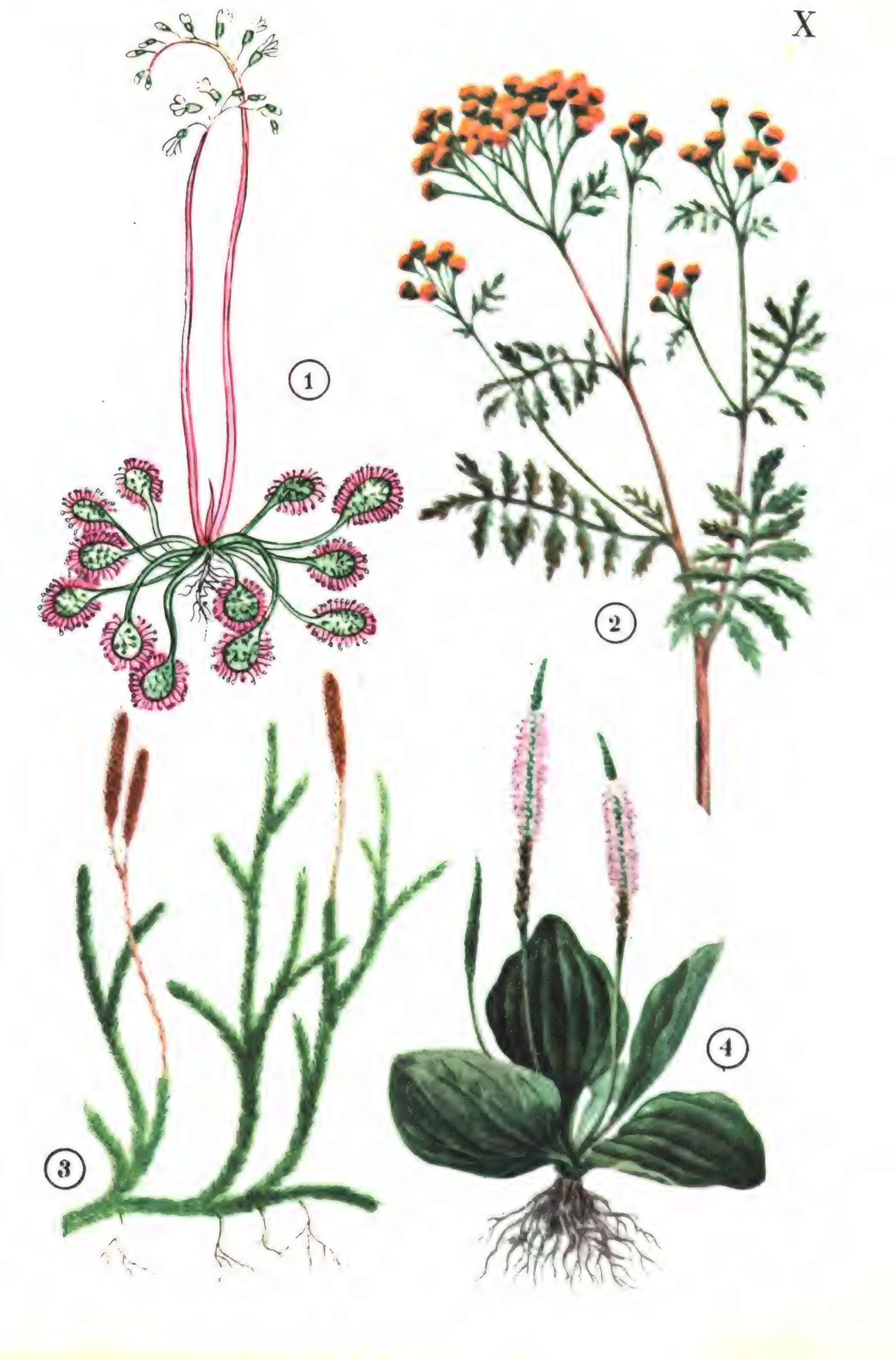

V
1
2
3
4

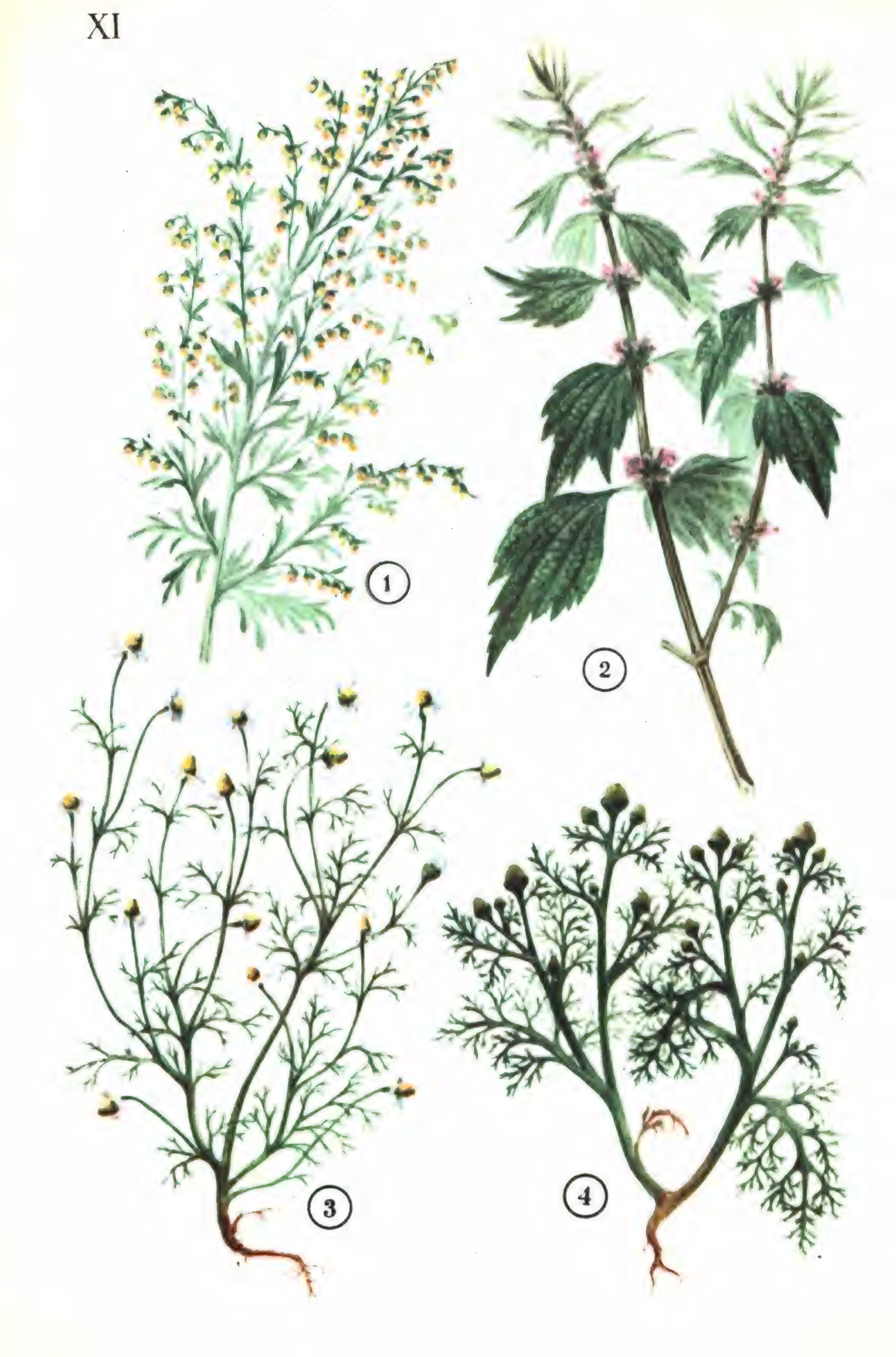

1
2
3
4


VII
1
2
3
4


1
2
3
4


IX
1
2
3
4

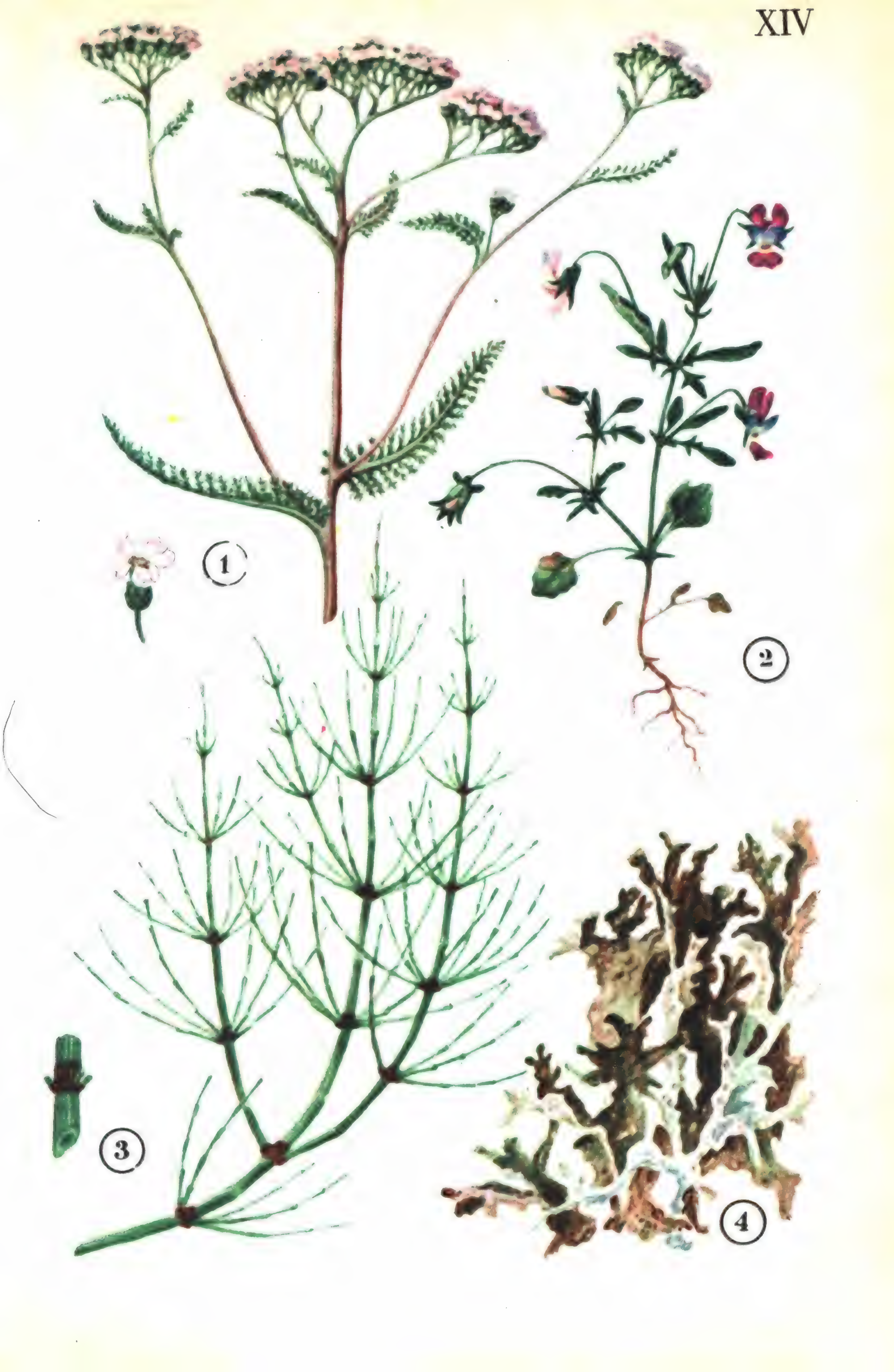

X
1
2
3
4


XI
1
2
3
4


1
2
3
4



XIII
1
2
3
4


1
2
3
4


XV
1
2
3
4


1
2
3
4


XVII
1
2
3
4

В научной медицине настой листьев используют как отхаркивающее средство. Он входит в состав грудных и потогонных сборов. Наружно принимают в виде припарок при маститах, при воспалении лимфатических узлов и раковых опухолях.

Для приготовления отвара 15 *г* листьев отваривают в стакане воды. Принимают по столовой ложке через 3 часа.

Медуница мягчайшая, легочница, легочная трава, медунка
Pulmonaria molissima A. Kern.

Это многолетнее растение из семейства бурачниковых, покрыто короткими жесткими волосками. Прикорневые листья яйцевидные, заостренные, иногда с белыми пятнами. Цветы в верхнем соцветии красные, розовые, затем фиолетовые.

Растет в зарослях, среди кустарников и в лиственных лесах. Широко распространена в Сибири.

В медицине применяют траву с цветками.

Растение содержит слизистые, дубильные вещества, сапонины, каротин, витамин С и большой комплекс микроэлементов.

Применяют медуницу как отхаркивающее средство. Она полезна и при желудочных болезнях (поносах, болях в животе, запорах). В народной медицине медуницу используют как кровоостанавливающее и обеззараживающее средство. Корни растения являются хорошим сердечным средством и помогают при охриплости голоса, воспалении почек.

Для приготовления отвара столовую ложку травы заливают стаканом воды. Принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Наружно настой растения применяют для промывания гноящихся ран и нарывов.

В Англии прикорневые листья медуницы употребляют как овощ для приготовления салатов и супов.

Можжевельник обыкновенный, верес
Juniperus communis L.

Вечнозеленый хвойный кустарник из семейства кипарисовых с колючими иголками и мясистыми шишками, похожими на черные ягоды (табл. 8). Достигает высоты 3 *м*. Встречается в сосновых и смешанных лесах области.

Применяют шишко-ягоды, которые собирают осенью. Они содержат сахар, смолу, воск, жирные масла, пинен, камфен, борнеол, яблочную и уксусную кислоты, красящее вещество, эфирное масло.

Настой и отвар шишко-ягод возбуждает аппетит, способствует пищеварению, усиливает перистальтику кишечника, дезин-

фицирует мочегонные пути, увеличивает отделение мочи, разжижает мокроты, обладает противомикробным и противовоспалительным действием.

Отвар веток и корней можжевельника применяют при инфекционном артрите, половом бессилии, почечнокаменной болезни, подагре, белях, ревматизме. Установлено противоопухолевое действие эфирного масла можжевельника. Масло из ягод можжевельника употребляют как втирание при параличе конечностей, невралгии, подагре. Спиртовая настойка корней помогает при туберкулезе, бронхите, кожных болезнях.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки плодов настаивают 2 часа в двух стаканах холодной воды. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день.

Можжевельник противопоказан при воспалениях почек.

Плоды можжевельника ароматны и содержат много сахара, поэтому их добавляют в маринады и в тесто. Смолу используют для приготовления лака.

Можжевельник выделяет фитонциды. Ветки его употребляли для окуривания помещений, где находились заразные больные.

Морковь посевная
Daucus carota Rochl.

Общеизвестное огородное растение из семейства зонтичных. Содержит сахар, жиры, эфирные масла, соли кальция, фосфора, железа, меди, аспарагин, флавоноиды, пигменты, витамины A, B_1, B_2, C, PP, пантотеновую и фолиевую кислоты и другие вещества.

Вареную в молоке морковь в народной медицине назначают при общем упадке сил, расстройстве желудочно-кишечного тракта, туберкулезе кожи, половом бессилии. Свежий сок применяют как противоглистное (по столовой ложке натощак утром и вечером), им смазывают полость рта у детей при молочнице. Настой травы с петрушкой помогает при геморрое, раке, почечнокаменной болезни. Тертая морковь, приложенная к ранам, язвам и ожогам, способствует их заживлению, кроме того, ее рекомендуют при малокровии, нарушениях обмена веществ, авитаминозах и угрях. Из семян моркови получают препарат даукарин, применяемый при атеросклерозе и коронарной недостаточности с явлениями стенокардии. Прием тертой моркови и сока по стакану в день уменьшает восприимчивость к инфекционным заболеваниям, лечит желтуху, придает свежесть и бархатистость коже лица, улучшает зрение. Сок моркови с медом и молоком назначают при сильном кашле, ангине, охриплости голоса, туберкулезе, катаре бронхов, раке желудка и гортани. Отваром травы полезно мыть голову: мокрую на ночь завязывать платком. Это улучшает рост волос и укрепляет их.

Применяют морковь и в косметике. Морковные маски хороши при сухой коже лица. Для этого две вымытые морковки натирают на терке, иногда добавляют желток яйца и несколько капель растительного масла, полученную массу накладывают на лицо. Через 20—25 минут ватным тампоном, смоченным теплой водой, маску снимают. Процедуру проводят 1—2 раза в неделю.

Молочай прутьевидный
Euphorbia virgata W. et K.



Это растение из семейства молочайных имеет интересную особенность: его цветки без чашечки и венчика. Тычинки и пестики окружены листочками, образующими как бы чашечку. Пестичные и тычиночные цветки скручены вместе, причем вокруг одного пестика располагаются 10—12 тычинок. Прицветные листочки желтые. Листья очередные, линейно-продолговатые, при основании внезапно суженные. Цветет с мая до августа. Растение содержит млечный сок, который едок и ядовит, поэтому скот избегает молочая.

Встречается растение по дорогам, полям, заливным лугам, залежам.

В народной медицине молочай применяется при лечении геморроя, запоров, кишечном колите, нарушении обмена веществ, млечным соком лечат экзему, гнойные раны.

Растение можно использовать для уничтожения листогрызущих гусениц в садах. С этой целью берут 4 *кг* отцветших растений, измельчают их и варят в небольшом количестве воды. Отвар процеживают и разбавляют в 10 *л* воды. Этим раствором обрабатывают плодовые насаждения. Опрыскивание повторяют через 4—5 дней.

Мордовник обыкновенный
Echinops ritro L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, с прямыми беловойлочными стеблями высотой до 50 *см* и с рассеченными листьями. Головки синих цветков рас-

положены одиночно, на концах ветвей. Плод — веретеновидная семянка, покрытая прижатыми волосками.

Растет в степной зоне Тюменской области.

В медицине применяют препарат эхинопсин, приготовленный из семян мордовника. Его назначают при поражениях центральной и периферической нервной системы, астении, плекситах, радикулоневритах.

В народной медицине тоже используют семена растения, которые назначают как потогонное, мочегонное, при головных болях и кожных заболеваниях, эпилептических припадках.

Морошка
Rubus chamaemorus L.

Двудомное многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, высотой 8—30 *см*, с ползучим корневищем. Листья округло-почковидные, пятилопастные, по краю неравногородчатые. Цветки одиночные, белые. Плод — сборная оранжево-желтая костянка. Цветет в июле-августе. Растет по моховым болотам, болотистым местам, в моховых тундрах.

С лечебной целью используют плоды (ягоды), листья, корни. Листья собирают в мае-июне, корни — глубокой осенью.

Плоды богаты витамином С, содержат сахар, лимонную и яблочную кислоты, небольшое количество дубильных веществ. Они обладают мочегонным, потогонным и противовоспалительным действием. Листья имеют вяжущее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее действие.

Ягоды морошки на Севере служат хорошим противоцинготным средством. Настой плодов и листьев применяют при поносах и внутренних кровотечениях, нарушениях обмена веществ, подагре, водянке, болезнях мочевого пузыря.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 4 часа, принимают по $^1/_4$ стакана 4 раза в день.

Мухомор красный
Amantia mussaria Hokk.

Это гриб из семейства мухоморовых. Растет в различных лесах. Появляется в июле — сентябре. Имеет ярко-красную, с крупными белыми или слегка желтоватыми бородавками шляпку, достигающую в диаметре 10—20 *см*. Ножка белая, сплошная, со вздутым основанием, на верхней части белое кольцо.

Кроме сильных ядовитых алкалоидов и мускаредина содержит красящее антибиотическое вещество мускаруфин. По своей химической природе этот оранжево-красный пигмент относится

к производным полипоровой кислоты и отличается противоопухолевым действием (Шаврина, 1965).

Красный мухомор используется в гомеопатии для приготовления препарата, применяемого при спазмах сосудов, эпилепсии, хорее, множественном склерозе, ангине, функциональных нарушениях деятельности спинного мозга, а также во время тяжело протекающего климактерического периода.

В народной медицине применяется 5-дневная водочная настойка (одна часть гриба на 5 частей водки) для наружного лечения ревматических болей, радикулита, подагры.

Внутрь применяется в каплях (5—10 капель на прием) как снотворное, отхаркивающее средство при кашле и воспалениях легких.

Для лечения кожного туберкулеза несколько шляпок свежего гриба помещают в горшок и посыпают солью, плотно закрывают и 15 минут нагревают. Полученной массой смазывают пораженные участки кожи.

Мята полевая
Mentha arvensis L.

Многолетнее травянистое пахучее растение из семейства губоцветных, с длинным ползучим корневищем. Стебли простые или ветвистые, четырехгранные. Листья расположены супротивно, яйцевидно-ланцетные. Цветы расположены мутовками в пазухах верхних листьев. Цветет мята в июле-августе. Плод состоит из четырех округлых орешков, заключенных в чашечку.

Растет по сырым лугам, в поймах рек, около водоемов, в сырых лесах. Возделывается на плантациях эфирномасличных и лекарственных растений. Применяемая часть травы — стебли, листья, цветки, которые собирают во время цветения. Она богата эфирным маслом, главной составной частью которого являются ментол и различные терпены.

Настой травы является болеутоляющим средством, возбуждает аппетит. Он помогает при кашле, туберкулезе, золотухе, удушье, поносах, изжоге, тошноте, рвоте, головной боли и болях в области печени. Крепкий водный настой мяты наружно употребляют для обмываний и примочек при судорогах, ревматических и воспалительных процессах кожи.

Мятное масло входит в состав мятных капель. Ментол (основная составная часть мятного масла) является хорошим средством против насморка, а в смеси с парафином — в виде карандашей применяется для втирания при мигрени (головной боли).

Раствор ментола в валерьяново-ментоловом эфире под названием валидола применяют при стенокардии. Мята входит в состав аппетитного, желудочного, ветрогонного и успокоительного сборов и сбора для ванн.

Мята используется в парфюмерии и ликеро-водочном производстве. Иногда мяту кладут в молоко для предупреждения скисания.

Недотрога обыкновенная, бальзамин, прыгун
Impatiens noli tangere L.

Однолетнее травянистое растение из семейства бальзаминовых, с высоким сочным узловатым стеблем и продолговатояйцевидными листьями. Лимонно-желтые цветки неправильной формы, со шпорцем, собраны в кисть. Цветет недотрога в июле-августе. Плод — продолговатая коробочка.

Растет по сырым тенистым лесам и оврагам, по берегам рек, ручьев.

Для лечебных целей применяется трава — стебли, листья, цветки, которые собирают в период цветения.

Химический состав изучен недостаточно. Растение *ядовито.*

Для лечебных целей применяется водный настой травы в небольших дозах при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре и как рвотное средство. Наружно растение употребляют для промывания ран и для ванн при ревматических болях, вывихах. Измельченные свежие листья обладают противовоспалительным действием, их прикладывают к ранам, язвам и геморроидальным шишкам. В народной медицине Тюменской области растение внутрь применяют при импотенции.

Ноготки аптечные, календула
Calendula officinalis L.

Однолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с ветвистым стеблем (табл. 9). Листья очередные, книзу сужены в крылатый черешок, густо одевают черешок. Оранжевые или желтые цветки, собранные в корзинки, появляются в июне и цветут до поздней осени. Выведены в культуре махровые ноготки. Плод — семянка серповидной формы.

Собирают цветочные корзинки в период горизонтального стояния язычковых цветков. Сбор проводят каждые 4—5 дней. Сушат на воздухе.

Цветки содержат каротин, дубильные вещества, смолы, тритерпены, органические кислоты. Лучше собирать цветы интенсивной окраски.

Свежий сок растения является хорошим средством для удаления веснушек, бородавок и ухода за кожей лица. Мазь из сока ноготков на коровьем масле — старинное средство для ращения волос. 50-процентный раствор из настойки ноготков, отпускаемый аптеками, можно использовать для протирания

(несколько раз в день) кожи при угревой сыпи, для лечения ран, длительно не заживающих язв, свищей, ожогов и обморожений. Полосканием из ноготков (чайная ложка сушеных, мелко нарезанных цветков на стакан воды) лечат стоматиты и афты.

Препараты из ноготков помогают при лечении воспалительных процессов желез, гнойных очагов и изъязвлений слизистой оболочки рта, носоглотки, рака шейки матки, рака молочной железы (Балицкий и др., 1966). Компрессы (чайная ложка настойки ноготков на $1/2$ стакана воды) рекомендуют при конъюнктивитах.

Препараты из ноготков нашли применение и при болезнях внутренних органов: отвар, чай или настойку применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезнях печени и желчных путей, при гастрите (воспалительном заболевании слизистой оболочки желудка), а также при сердечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением ритма. Полезно принимать препараты ноготков при гипертонической болезни. В народной медицине чай из ноготков назначают детям, ослабленным, золотушным и страдающим рахитом.

Календула входит в состав таблеток «КН», которые принимаются в качестве симптоматического средства при неоперабельных формах рака.

Овес посевной
Ovena sativa L.

Общеизвестное растение из семейства злаковых. Выращивается на полях. Зерна содержат белки, крахмал, сахар, жиры, щелочные соли, эфирные масла, камедь, витамины: тиамин, рибофлавин, следы каротина.

В народной медицине отвар крупы употребляется как питательное средство для больных. Водный настой и отвар травы является хорошим потогонным, мочегонным, жаропонижающим и ветрогонным средством. Отвары овса помогают при водянке, почечных камнях, панкреатите, гепатите. Спиртовую настойку зеленой травы принимают при бессоннице, физическом и умственном утомлении и для укрепления нервной системы. Наружно отвар для обмываний, ванн помогает при золотухе, ревматизме, болях в суставах, рахите, простреле, ожогах, кожных болезнях.

Огурец посевной
Cucumis sativa L.

Общеизвестное огородное растение из семейства тыквенных.

Плоды содержат 95% воды, углеводы, белки, клетчатку, тиамин, рибофлавин, каротин и другие азотистые и безазотистые вещества, соли калия.

В народной медицине свежие огурцы и сок применяют при водянке, желудочных болях, запорах, туберкулезе. Используется и как хорошее очищающее косметическое средство, способствующее удалению сыпи и воспалений. Отвар из перезрелых плодов и стеблей помогает при лечении желтухи, болезней печени, отвар цветков — при малярии. Семена используют при лечении туберкулеза, почечных коликах, лихорадке.

Одуванчик лекарственный
Taraxacum officinale L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, со стрежневым корнем (табл. 9). Листья многочисленные, продолговатые, с выемчатыми или надрезанными краями, собраны в прикорневую розетку. Цветочные стрелки, иногда до 30 *см* высоты, цилиндрические, внутри полые, на изломе с вытекающим белым млечным соком. Корзинка одиночная, крупная, состоит из очень ярких язычковых цветков.

Растет около жилья, вдоль дорог, в садах, огородах, на пойменных лугах.

С лекарственной целью употребляют корень и надземную часть. Корень выкапывают осенью, когда увядают листья, соцветия и листья в мае-июне.

Растение содержит тараксацин, инулин, смолы, соли калия, кальция, железо, фосфор, витамины. В медицине применяется в качестве горечи для возбуждения аппетита и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, а также как желчегонное, слабительное.

В народной медицине одуванчик применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, склерозе, тромбофлебите, гипертонии, воспалении лимфатических желез, фурункулах, как слабительное и отхаркивающее средство, при подагре, геморрое, малокровии. Наружно сок одуванчика назначают для лечения сухой экземы, глазных болезней, для удаления веснушек, бородавок, мозолей, пятен и волос на лице. Недавно выявлено благоприятное действие одуванчика при лечении гонореи и атеросклероза.

Из нежных весенних листьев одуванчика можно готовить салат.

Окопник лекарственный
Symphytum officinale L.

Многолетнее жесткошершавое растение из семейства бурачниковых, высотой 30—80 *см*. Имеет ребристый стебель. Корень ветвистый, сочный, сверху темный, изнутри белый. Нижние листья яйцевидно-ланцетные на черешках, верхние — сидячие, ланцетовидные. Фиолетовые цветки в завитках на верхушках ветвей. Цветет с июня по сентябрь. Плод — орешек.

Растет по заливным лугам, берегам рек, озер. Растение животными не поедается. С лечебной целью используют корни, которые выкапывают осенью. В них найдены циноглоссин, консолидин, аллантоин, аспарагин, дубильные вещества, слизи, лизиокарпин.

Настой корней употребляют при поносах, расстройстве пищеварения, ревматизме, подагре, полиартрите, переломах костей и костном туберкулезе, язве желудка, ангине, раке, бруцеллезе, гипертонии.

По данным болгарских ученых, окопник обладает противосудорожным действием. В опытах на крысах установлена противоопухолевая активность аллантоина, выделенного из корней. Установлено, что алкалоид лизиокарпин оказывает тормозящее действие на рост саркомы (Манько и др., 1959). Мазью, приготовленной из свежих корней, лечат тромбофлебиты (Станков, 1965), язвы, нарывы. Соком свежих стеблей окопника останавливают носовые кровотечения.

В некоторых областях окопник считают ядовитым растением. В Сибири, на Алтае, в Белоруссии окопник — излюбленное лакомство. Очищенные от кожицы стебли идут на приготовление борщей, супов (Рева, Липовецкий, 1972).

Ольха клейкая (чёрная)
Alnus glutinosa (L.) Gaertn.

Общеизвестное дерево из семейства березовых, иногда достигает 25 *м* высоты, с серо-бурой корой (табл. 9). Листья яйцевидно-эллиптические. Цветки мужские собраны в сережки, женские — в шишках. Цветет в мае. Растет по берегам рек, сырым местам в южных районах области. В медицине применяют в основном ольховые шишки, которые собирают зимой и осенью. Они содержат дубильные вещества — танин и галловую кислоту. В листьях найдены гиперозид, кверцитин, кофейная, хлорогеновая и протокахетиновая кислоты. В коре — дубильные вещества и тритерненоиды.

В научной медицине применяют настойку и настой ольховых шишек как вяжущее, кровоостанавливающее средство, особенно при острых хронических энтероколитах и коликах, поносах. Из соплодий ольхи готовят сухой экстракт — тхмелини.

В народной медицине настой шишек, листьев и коры применяют при простуде, подагре, как мочегонное, противовоспалительное, а также при недержании мочи, как полоскание при ангине, для укрепления десен. При ревматизме больное место обкладывают распаренными листьями.

Собирают шишки зимой и осенью.

Как и бобовые, ольха образует на корнях клубеньки, способные усваивать азот из воздуха, и таким образом обогащает почву азотом.

Осина
Populus tremula L.

Общеизвестное дерево из семейства ивовых, высотой от 10 до 25 *м* с гладкой светло-серой корой, округлой кроной. Листья округло-яйцевидные, по краю городчатые, голые, листовые черешки их сплюснуты перпендикулярно пластинке, благодаря чему листья при малейшем ветре колеблются. Это и породило народную поговорку: «Дрожит как осиновый лист».

Цветет осина в апреле-мае.

Растет в темнохвойных лесах, на гарях и буреломах, в сосновых борах, колках, по лесным окраинам, берегам рек и болот.

Лечебное применение имеют кора, почки и сок листьев. В них содержатся дубильные вещества, бензойная кислота, горькие гликозиды — популин и салицин, фермент саликаза. В листьях — витамин С.

Спиртовое извлечение из почек является хорошим бактерицидным средством против золотистого стафилококка, синегнойной палочки и бактерий кишечнотифозной группы. В народной медицине настой коры пьют от поноса, от простуды, от кашля, им полощут рот при зубной боли.

Сок листьев применяют внутрь при ревматизме и как примочку от укуса змей. Отвар коры считается хорошим средством от цинги, грыжи, сифилиса и лихорадки. Осина показана при гипертрофии предстательной железы и при заболеваниях мочевого пузыря. Наружно — при ожогах и язвах.

При невралгии, радикулитах, ишиасе, ревматизме делают ванны из отваров коры молодых деревьев. Спиртовую настойку коры (1 : 10) пьют по 20 капель 3 раза в день при слабости мочевого пузыря, хроническом цистите, недержании мочи, геморрое, подагре, поносах.

Ханты и ненцы применяют отвар коры осины для ванн при суставных болях и ревматизме. Продолжительность ванн 2—3 часа, затем повторяют процедуру через 6—8 часов. Порошок сухой коры пьют при желтухе, запивая молоком.

Очиток пурпурный, скрипун
Sedum purpureum (L.)

Многолетнее растение из семейства толстянковых с клубневидно утолщенными корнями, прямостоячим мясистым стеблем высотой до 60 *см*. Листья толстые, сизовато-зеленые, с зубчатым краем. Красноватые цветки собраны в щитковидном соцветии. Цветет в июле-августе. Плод — листовка.

Распространен во всех районах Западной Сибири, по склонам, сухим пескам, в березовых колках.

С лечебной целью используются листья. В соке листьев имеется седамин, никотин, свободная яблочная кислота и яблочнокислый кальций, поэтому листья применяют в салаты.

В народной медицине настой листьев употребляют при ревматизме, желтухе, малярии, цинге, болезнях почек, туберкулезе, экземе, водянке, эпилепсии, нервных заболеваниях. При импотенции у мужчин пьют настой корней.

Траву этого и другого вида — очитка заячьего — в виде свежего сока и настоя применяют наружно для лечения застарелых ран, бородавок, раковых опухолей.

Папоротник мужской, щитовник
Dryopteris filix mas (L.) Schott.

Многолетнее споровое растение из семейства папоротниковых, с темно-бурым корневищем и многочисленными тонкими корнями (табл. 17). Темно-зеленые крупные листья собраны пучком.

Растение *очень ядовито.*

Встречается в лесной и лесостепной полосах. Растет по сырым тенистым местам. В медицине применяют корневище. Выкапывают его поздней осенью или ранней весной, до появления листьев. Отвар его является эффективным средством против остриц и ленточных глистов. Настой корневищ обладает также противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием.

Наружно он применяется для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, а также при гнойных ранах и язвах. В народной медицине отвар корневищ применяют внутрь при венерических болезнях.

Препараты папоротника следует применять с большой осторожностью и *только по назначению врача.*

Пастернак посевной
Pastinaca sativa L.

Относится к семейству зонтичных. Растение культивируется на огородах.

Содержит фурокумарины, белковые и зольные вещества, клетчатку, эфирное масло, аскорбиновую кислоту.

Применяется при половом бессилии, а также общеукрепляющее и мочегонное средство. Спиртовый настой травы пьют для укрепления нервной системы, при галлюцинациях. Водный отвар помогает при зобе, водянке, кашле, при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя столовую ложку травы или корней заливают двумя стаканами воды, кипятят 10 минут, затем

настаивают в течение двух часов. Применяют по $^1/_4$ стакана 3 раза в день в течение недели. Вторую неделю — по $^3/_4$ стакана.

Пастушья сумка
Capsella bursa pastoris (L.) Medic.

Однолетний, широко распространенный сорняк из семейства крестоцветных, с белыми мелкими цветами и характерными треугольными стручками (табл. 9).

Цветет с мая по август. Встречается почти на всей территории области.

В народной медицине применяют траву с зелеными стручками, которую собирают в период цветения. В ней найдены холин, бурсин, тирамин, дубильные вещества, лимонная и винная кислоты, много калия, витамины A, C, K, B_2, эфирное масло, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий.

Трава пастушьей сумки хорошо останавливает различные внутренние кровотечения, вызывает сокращение матки, снижает артериальное давление, прекращает поносы, усиливает выделение мочи. Настой пастушьей сумки принимают при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, печеночных коликах, почечнокаменной болезни, климаксе, гипертонии, поносах, лихорадке и как кровоостанавливающее при геморрое, различных внутренних кровотечениях, нарушениях солевого обмена. Клинически доказано, что настой этого растения дает хороший эффект и при лечении острого и хронического воспаления почек. Настойку стручков употребляют на ночь как снотворное при нервных расстройствах.

Для приготовления настоя столовую ложку сухой травы пастушьей сумки заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 4 раза в день (как кровоостанавливающее).

Листья пастушьей сумки нежны и вкусны. В них витамина A больше, чем в капусте, много витамина C, солей кальция, фосфора. На востоке листья пастушьей сумки жарят с мясом, из вареных листьев делают пюре, щи. Собирают листья рано весной, до цветения.

Петрушка огородная
Petroselium sativum Hoffm.

Это растение из семейства зонтичных возделывается на огородах. Содержит гликозид аниин, жирные и эфирные масла, флавоноиды, каротин, аскорбиновую кислоту и другие вещества.

В народной медицине применяется при водянке, отеках сердечного происхождения, болезнях мочевого пузыря, псориазе, расстройстве менструации.

Для этого столовую ложку нарезанных корней кипятят 10 минут в стакане воды, пьют по $^1/_2$ стакана 2 раза в день.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел, мошек и комаров. Толченое семя втирают в кожу головы при облысении. Отваром травы моют лицо от загара для отбеливания, а крепким отваром семян с лимонным соком смазывают лицо для уничтожения веснушек и пигментных пятен.

Пижма обыкновенная, дикая рябинка
Tanacetum vulgare L.

Многолетнее растение из семейства сложноцветных, высотой 50—150 *см*, с сильным запахом (табл. 10). Стебли крепкие, бородавчатые, слегка пушистые. Листья перисторассеченные, нижние черешковые, верхние сидячие. Небольшие трубчатые желтые цветки собраны в корзинки. Цветет в июле-августе. В это время заготавливают цветочные корзинки (без щитков). В них содержится эфирное масло, камфора, туйон, борнеол, пинен, горькое вещество танацетин, флавоновые гликозиды.

Спиртовый экстракт пижмы является хорошим желчегонным, болеутоляющим, повышающим аппетит и улучшающим пищеварение препаратом. Он хорошо переносится больными, нетоксичен, что подтверждается клиническим наблюдением и исследованием функционального состояния печени. Благоприятно действие пижмы при раке молочной железы (Балицкий и др., 1966; Казанцева, 1965).

В народной медицине Сибири пижма применяется при язве желудка, поносах, энтероколитах, ахилии, ревматизме, подагре, водянке, желтухе, трахоме, головной боли, пониженном кровяном давлении, эпилепсии и как средство, регулирующее менструальный цикл. Цветочные корзины пижмы в виде настоя издавна применяют в качестве глистогонного средства при аскаридозе и острицах. Однако применение пижмы требует осторожности, так как растение *ядовито.*

Порошок соцветий применяется против насекомых, им обсыпают свежее мясо для предохранения от мух. Пижму кладут для аромата вместо корицы в кексы, пудинги, салаты.

Пион уклоняющийся, марьин корень
Peonia anomalia L.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых, с крупным мясистым корнем (табл. 8). Листья триждырассеченные, очередные. Цветет в мае — июне крупными пурпурно-розовыми цветами. Плод — многосеменная семянка.

Встречается только в лесной зоне области, большей частью в Тобольском районе и в Ханты-Мансийском округе. Растет по лесам, опушкам, полям, лесным лугам.

Корни пиона содержат эфирное масло, гликозид салицин, сахар, танин, крахмал и незначительное количество алкалоидов.

Анализ золы растений показал, что в нем есть железо, стронций, свинец, сурьма, хром, медь, кобальт, никель, висмут, молибден, вольфрам, титан, натрий, кальций, барий и некоторые радиоактивные элементы.

Испытаниями, проведенными в клиниках Москвы, установлено, что настойка растения дает положительный эффект при лечении различных поражений центральной нервной системы. При этом налаживаются сон и вегетативно-сосудистые функции, снижается патологически повышенный мышечный тонус. Благотворное действие оказывает препарат и на больных шизофренией.

В народной медицине настой из корней пиона применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, коликах, гастрите, ревматизме, параличе, кашле, болезнях печени, геморрое, а также при раке печени, желудка, матки, при язве желудка, сотрясениях мозга, головных болях, эпилепсии, малярии. В Китае корень пиона является составной частью противоопухолевых средств. Настойку корней (на 70-процентном спирте) принимают по 10—30 капель 3—4 раза в день перед едой.

Пихта сибирская
Abies sibirica Ldb.

Это общеизвестное хвойное вечнозеленое дерево из семейства сосновых, с плоской душистой темно-зеленой хвоей (табл. 4). Шишки светло-коричневые, длинные, прямостоячие. Семена светло-бурые, с клиновидным крылышком. Цветет в мае или в начале июня.

Растет пихта на богатой суглинистой увлажненной почве.

С лечебной целью применяют почки, хвою, молодые ветки и кору. Собирают кору в течение всего года, почки и хвою — в марте-апреле, молодые ветки — в мае — начале июня.

Хвоя содержит аскорбиновую кислоту, спирт, абиенол и эфирное масло. Водным настоем молодой хвои и почек лечат цингу, его употребляют как мочегонное и кровоочистительное, а также обезболивающее средство при ревматической и простудной ломоте.

Кора обладает вяжущим свойством и применяется как наружное средство при ожогах и опухолях. Свежие и распаренные почки, приложенные к больным местам, помогают при зубной боли.

Из живицы пихты получают скипидар, который, применяют как наружное раздражающее и отвлекающее средство. Из составных частей эфирного масла пихты — борнилацетата и борнеола вырабатывают камфору, которая широко используется в медицине как средство, возбуждающее центральную нервную систему и успокаивающее деятельность сердца. Камфорный спирт широко применяют и как втирание при миозите, невритах и суставном ревматизме.

Из иглы пихты приморской предложен новый кровозаменитель, представляющий собой активную фракцию, в которой есть хлорофилл в своем природном с РНК комплексе, каротин, витамины Р, В, Е, С, глюкоза и другие компоненты. Препараты из игл пихты эффективны при лечении ожогов, рахите, острой кровопотере. Они усиливают функцию кроветворения, повышают свертываемость крови, не вызывают разрушения белка, активизируют углеводный обмен, усиливают остеогенез при рахите (Паволоцкий, 1963).

Свежие ветки пихты обладают очень высокой фитонцидностью. Внесенные в помещение, они делают воздух практически стерильным (Комарова, 1964).

Плаун булавовидный
Lycopodium clavatum L.

В сумраке влажного леса можно встретить длинные ползучие стебли, густо усаженные чешуевидными листочками. Это вечнозеленое многолетнее спороносное растение из семейства плауновых (табл. 10). Часто из этой травки плетут венки, делают гирлянды. Однако всем, кто собирается вырвать эту травку, нужно помнить, что полноценная замена ей может вырасти лишь через 12—13 лет.

Ценится плаун из-за большого количества спор, которые собирают с конца июля до сентября, когда спороносные колоски желтеют.

Споры этого растения — ликоподий — совершенно не смачиваются, они не вызывают раздражения даже у самой чувствительной кожи, поэтому их применяют в качестве детской присыпки и для пересыпания пилюль.

В народной медицине травой плауна лечат заболевания дыхательных путей, мочевого пузыря, воспаление желудка и кишечника, цирроз печени, ревматизм, желтуху с опуханием, геморрой. Наружно применяют при экземе, фурункулах, чешуйчатом лишае, псориазе.

Повилика европейская
Cuscuta europaea L.

Это растение из семейства повиликовых, красноватого цвета. Тонкие вьющиеся стебли имеют присоски. Листья мелкие, чешуйчатые. Венчик колокольчатый, пятилопастный.

Встречается на лесных опушках, в кустарниках, оврагах, огородах, по уремам, паразитирует на стеблях растений.

Цветет в июне-июле.

Повилика входит в состав препарата кускутина, который является активным слабительным средством. Эссенция из свежего цветущего растения применяется в гомеопатии.

В народной медицине Тюменской области отвары повилики назначают при задержке месячных. Настой этого растения на красном вине помогает при гриппе.

Важно помнить, что растение *ядовито* и применение его требует осторожности.

Подмаренник цепкий, липучка
Galium aparine L.



Однолетнее травянистое растение из семейства мареновых с цепкими стеблями. Листья узколанцетные цепкие, расположены в мутовках. Мелкие белые цветки имеют четырехраздельный венчик, собраны в пазушные полузонтики. Цветет в июле-августе. Плод — двойчатый цепкий орешек.

Распространен по всей области как сорное растение.

Растение содержит гликозид асперулозид, лимонную кислоту, сычужный фермент типа ализарина, красящее вещество, сапонины.

В народной медицине настой травы и свежий сок растения применяют при болезнях печени, водянке, цинге, при болезнях почек, уплотненных припухлостях, ранах, язвах, при катаре мочевого пузыря и задержке мочи. Настой травы на водке употребляют для втираний при ревматизме. В Древней Греции и Древнем Риме подмаренник цепкий употребляли как средство от укуса змей. Свежий сок растения издавна использовался для лечения рака, особенно рака языка (в виде влажных компрессов).

Для приготовления настоя 1—2 столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа. Пьют маленькими глотками 3—4 раза в день. Этот же настой употребляют для обтираний при кожных заболеваниях.

Подмаренник северный
Galium boreale L.

Многолетнее растение из семейства мареновых, высотой 15—80 *см*, имеет прямые короткоопушенные слабые стебли, приподнимающиеся от корневища. Узколинейные остроконечные листья собраны по 8—10 в мутовке. Мелкие белые цветки пахнут медом. Цветет в июле-августе.

Растет по лесным полянкам, около кустарников, по берегам речек.

Содержит гликозиды сердечного действия, асперулозид, в корнях найдены следы алкалоидов, витамин С.

Фармакологическими исследованиями установлено седативное действие препаратов подмаренника. Применяется при болезнях почек, печени, водянке. Используется при лечении рака, скрофулеза и катара желудочно-кишечного тракта. В народной медицине настой корней используют при ревматизме, от белей, для лечения глухоты и золотухи, в виде примочек для очищения глаз. Надземная часть применяется при лечении малярии, геморроя, при одышке, экземе, язве, а также для лечения злокачественных опухолей (Воронина, 1952; Верещагин и др., 1959).

Цветы и листья богаты сычужными ферментами, вызывающими скисание молока. Этим пользовались при изготовлении сыров в Голландии.

Подорожник большой
Plantago major L.

Это растение из семейства подорожниковых (табл. 10). Растет у дорог и не боится вытаптывания. Стебель у него укорочен, с прикорневой розеткой листьев. Цветки собраны в простой колос. Растет по обочинам дорог, сырым лугам.

Лечебное применение имеют листья. Они содержат следы алкалоидов, гликозид аукубин, ферменты, каротин, витамин С, горечи, лимонную кислоту и дубильные вещества.

Из листьев подорожника готовят препарат плантаглюцид, которым лечат язвы. В народной медицине сок подорожника назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, им лечат гастрит с пониженной кислотностью, колит, понос. Свежие листья обладают бактерицидным действием, их прикладывают к ранам, ожогам, длительно незаживающим язвам.

Отвар листьев подорожника понижает количество холестерина и повышает содержание гемоглобина в крови. Им полощут рот при зубной боли. Листья, обсыпанные мелом, применяют при рожистом воспалении. Все растение используют при лечении рака и диабета.

Для приготовления настоя 10 *г* сухих листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают и пьют по столовой ложке в день.

Из свежих листьев подорожника можно делать салаты, а семена употреблять в суп вместо крупы.

Полынь горькая
Artemisia absinthium L.

Это растение из семейства сложноцветных, достигающее метра высоты (табл. 11). Имеет ветвистый сероватый стебель с дважды- триждыперисторассеченными листьями. Желтоватые

цветы собраны в метелки. Цветет с июля по сентябрь, отличается очень сильной горечью.

Полынь горькая (применяется в виде настоя или экстракта) усиливает выделение желудочного сока, устраняет метеоризм, поносы, снимает изжогу, уменьшает зловонный запах изо рта, успокаивает боли суставов. Полученный из травы хамазулен применяется при ожогах рентгеновскими лучами, экземах, ревматизме, бронхиальной астме, активизирует фагоцитарные функции и действует противовоспалительно.

В народной медицине настой полыни применяют наружно при вывихах с опухолью, пьют при раке желудка, золотухе, ожирении, желтухе. Помогает настой и при бессоннице, эпилепсии, малярии.

Для приготовления водного настоя чайную ложку травы заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в течение 20 минут. Принимают по $^{1}/_{4}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Полынь применяют в ликеро-водочном производстве, в пивоваренном — вместо хмеля. В старину ветки полыни клали под постель от клопов и блох.

Полынь обыкновенная, чернобыльник
Artemisia vulgaris L.

Травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой до метра, с ветвистым корневищем. Стебли красноватые, ребристые. Листья очередные, перисторассеченные, снизу беловато-войлочные, сверху зеленые. Мелкие розоватые цветки цветут с июля по октябрь.

Распространена повсеместно по сорным местам, огородам, лугам.

Лечебное применение имеют трава и корни. Траву собирают во время цветения, корни — осенью (их очищают от земли, но не обмывают, и сушат). Хранят сырье в плотно закрытых сосудах.

В народной медицине применяются в виде настоя при эпилепсии, неврозах, неврастении в качестве успокаивающего и противосудорожного средства.

Полынь используют также при лечении туберкулезного менингита,

аменорреи, дисменорреи, сахарного диабета, желтухи, заболеваний органов пищеварения, а также рака легких, желудка и женской половой сферы.

Прострел раскрытый,
сон-трава, подснежник
Pulsatilla patens Mill.

Многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых. Цветки крупные, желтоватые, с многочисленными тычинками, появляются в мае. Листья пальчатораздельные, появляются после цветения.

Растет по степным лугам, открытым склонам, на песчаной почве сосновых боров, по их окраинам.

Применяется все растение, которое собирают во время цветения.

Содержит *ядовитое* вещество анемонин. В траве и корнях найдены сапонины.

Экстракт из листьев или водный настой обладает сильным бактерицидным и фунгицидным свойствами, которые сохраняются почти весь год. В гомеопатии прострел применяется при функциональных нервных заболеваниях типа неврастении с повышенной возбудимостью нервной системы, при воспалении евстахиевой трубы. Назначают его также при расстройстве секреторной и двигательной функций желудка, при кори. Известно применение прострела при бронхите, астме, коклюше и для глазных примочек. Свежие листья используются в качестве нарывного средства, при зубной боли, а также при ревматизме, ишиасе, радикулите, чесотке. В народной медицине Сибири прострел применяется как средство против рака и как абортивное и предохраняющее средство.

Пустырник пятилопастный,
пустырник обыкновенный,
сердечная трава
Leonurus quinquelobatus Gilib.

Многолетнее травянистое растение, с четырехгранным прямостоячим опушенным ветвистым стеблем (табл. 11). Листья супротивные, пальчатопятираздельные, городчато-пильчатые, сверху зеленые, снизу светло-зеленые. Мелкие двугубые густоопушенные цветы собраны в мутовки в пазухах верхних листьев. Верхняя губа венчика пурпурно-розовая, нижняя — желтоватая, с пурпуровыми крапинками. Цветет с июня по август. Плод — трехгранный орешек. Растет по пустырям, склонам, обрывам, вдоль дорог, по садам и около жилищ.

В медицине применяется трава (верхушки стеблей с листья-

ми), которую собирают в период цветения. В ней найдены алкалоиды, горький гликозид леонуранин, сапонины, дубильные вещества, сахара, эфирное масло, следы витаминов А и С и другие вещества. Максимальное количество алкалоидов (на сухое сырье) приходится в период массового цветения, в конце цветения обнаружить их не удается.

Применяют в виде настоя и настойки травы, которые действуют на сердечно-сосудистую систему, замедляют ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают кровяное давление. Установлено, что препараты пустырника действуют успокаивающе и на центральную нервную систему.

В научной медицине пустырник применяют при сердечно-сосудистых неврозах, при повышенной нервной возбудимости, начальных стадиях гипертонии, кардиосклерозе, грудной жабе, миокардите, пороках сердца, начальных формах базедовой болезни, катарах толстого кишечника. Пустырник положительно влияет при лечении эпилепсии, эффективен при вегетативно-сосудистых дистониях.

Проломник северный, перелойная трава, первомайка
Androsace septeutrionalis L.



Это небольшое растение из семейства первоцветных совсем непохоже на других своих собратьев по семейству. Его не сразу увидишь, а если внимательно вглядеться в растительность открытого участка, можно заметить красивое маленькое растение, с розеткой узких, плотно прижатых к земле листочков и приподнимающийся из средины розетки тонкий цветонос, разветвленный наверху подобно спицам зонтика. Каждая веточка несет белый цветочек. Это — проломник. Еще осенью образовались его похожие на звездочку розетки и выдержали суровые сибирские морозы, а весной поспешно выбросили свой цветонос. Листочки и цветонос покрыты ветвистыми вильчатыми волосками. Цветочных стрелок бывает от 1 до 20, на каждой по 10—30 цветочков, которые появляются в мае-июне, в июле осыпаются семена и дают всходы, а к осени образуется розетка листьев.

Растет проломник на суходольных лугах, светлых полянах, береговых обрывах, по лесным дорогам, залежам, паровым полям. Растение распространено от полярно-арктической зоны до степей Казахстана.

Химический состав растения изучен недостаточно. Известно, что в нем найдены сапонины, более 15 аминокислот и 36 микроэлементов.

В народной медицине проломник применяют разнообразно: при сердечных болях, грыже, эпилепсии, при белях у женщин и гонорее у мужчин, при болезнях горла, зобе. Но чаще настой пьют в качестве контрацептивного (предохраняющего) средства.

Вероятно, с этим связано и название растения «месячная трава», и латинское название рода, данное Диоскаридом в I веке нашей эры, происходит от греческих слов aner — муж, sace — щит.

В эксперименте на животных установлено противозачаточное и успокаивающее действие проломника.



Проломник нитевидный
Androsace filiformis Retz.



Однолетнее растение из семейства первоцветных, с мочковатым корнем. Все растение гладкое или с редкими в верхней части и очень мелкими железистыми волосками. Листья черешковые, с эллиптической или продолговато-яйцевидной зубчатой пластинкой, почти одинаковой длины, с черешком. Тонкие цветочные стрелки заканчиваются белыми цветами. Мелкие семена заключены в коробку.

Растет в лесной зоне области на сырых лугах и обыкновенно в местах, лишенных другой растительности: около лесных дорог, по лужайкам, оврагам, берегам рек, озер, болот, в хвойных сырых лесах и по их опушкам.

В народной медицине настой проломника нитевидного пьют при туберкулезе, назначают его при грыже и как сердечное и успокаивающее средство при эпилепсии.

Траву собирают во время цветения и готовят настой 1 : 10 на воде или водке. Водный настой принимают по $^1/_2$ стакана два раза в день. Водочные настои пьют чайными ложками.

Установлены бактерицидные и протистоцидные свойства проломника, а также противосудорожное действие на нервную систему.

Просвирник низкий, калачики, мышиная репка
Malva pusilla With.

Однолетнее растение из семейства мальвовых, с восходящим стеблем высотой 15—30 *см*. Листья очередные, округлой формы, цветки беловатые. Цветет с июня по август. Плод сухой, имеет форму калачика. Растет просвирник по сорным местам, около жилищ.

Применяются цветки и листья, которые собирают во время цветения.

В народной медицине настой цветков или листьев назначают при простудных заболеваниях, поносах, воспалительных процессах в желудке, кишечнике и в дыхательных путях (особенно при сухом кашле, охриплости голоса). При внутреннем употреблении препараты из цветков и листьев уменьшают раздражение, воспаление. Слизь обладает большой адсорбционной поверхностью и действует антитоксически. Наружно настой употребляют в виде полосканий при ангине, в виде припарок и мазей при геморрое, ожогах, кожных болезнях, ранах и язвах.

Для приготовления водного настоя столовую ложку цветков или листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, затем процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Пырей ползучий
Agropyrum repens (L.) P. B.

Этот многолетник из семейства злаковых имеет ползучее корневище и гладкий восходящий стебель с одним верхушечным бледно-желтым колоском, иногда с красно-фиолетовым оттенком, обращенным к стеблю своей широкой стороной. Цветет в июне-июле. Растет как сорняк. Трудноистребим.

С лекарственной целью используется корневище, которое выкапывают ранней весной или поздней осенью. В медицине применяется в качестве потогонного, мочегонного, слабительного средства. В народной медицине отвар корневища назначают при недержании мочи, диатезе, экземе, от кашля, при туберкулезе и частичной потере зрения, иногда при лечении желтухи и сифилиса. Отвар из корневищ (60 *г* на литр воды) принимают в течение нескольких месяцев при камнях почек и желчного пузыря.

Редька посевная
Raphanus sativus L.

Общеизвестное овощное растение из семейства крестоцветных. В первый год жизни образует сочный, мясистый съедобный корнеплод.

Содержит белковые вещества, углеводы, жиры, клетчатку, витамины С, В, лизоцим, фитонциды, рафанол.

Благоприятное действие оказывает на пищеварение, обладает желчегонным, мочегонным свойством, лечит подагру, водянку, катар бронхов, коклюш, туберкулез легких.

Редька широко применяется в народной медицине. Ее сок с сахаром успокаивает кашель.

Сок редьки применяют также для лечения белей у женщин. Наружно редьку употребляют, как втирание при ревматизме, подагре, воспалении легких.

Употребление редьки внутрь противопоказано для сердечных и печеночных больных.

Репешок обыкновенный
Agrimonia eupatoria L.

Многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных, с прямостоячим опушенным стеблем. Прерывисто-непарноперистые листья тоже опушены. Мелкие золотисто-желтые цветки собраны на верхушке стеблей в колосовидные соцветия и появляются в июне-июле. Плод — цепкая семянка. Широко распространен в лесной и лесостепной зонах области. Растет в разреженных лесах и лугах.

Лекарственное применение имеет трава, которую собирают во время цветения. Растение содержит дубильные вещества, слизи, фитостерин, токоферол, эфирные масла, филлохинон и другие вещества.

Применяется в качестве мочегонного, противовоспалительного, противоглистного средства. В народной медицине назначают в виде отваров при заболеваниях печени (камни, гепатиты, циррозы), при подагре, ревматизме, геморрое, вялости кишечника. Наружно применяют для орошений полости носа при насморке и для полосканий при автозном стоматите. Отвар корней рекомендуют при доброкачественных и злокачественных опухолях. Отвар листьев пьют при маточных кровотечениях и туберкулезе.

Ромашка аптечная
Matricaria chamomilla L.

Однолетнее пахучее травянистое растение из семейства сложноцветных, с ветвистым стеблем (табл. 11). Листья дваждыперисторассеченные. Цветочные корзинки некрупные, состоят

из белых ложноязычковых и срединных желтых трубчатых цветков. Цветет в мае — сентябре. Для растения характерен сильный приятный запах. Растет ромашка по огородам, полянам, сорным местам, у дорог и жилищ.

Для лечебных целей собирают цветочные корзинки. Они содержат слизь, горечь, камедь, белки, эфирное масло, триаконтин, холин, фитостерин, каприловую, салициловую кислоты, витамин С, каротин.

Водный настой ромашки применяют как слабительное, потогонное, противовоспалительное, ветрогонное, мягчительное средство, при детских желудочно-кишечных заболеваниях, спазмах и болях в желудке, задержке менструации, женских болезнях.

Наружно крепкий водный настой в виде ванн полезен при ревматизме, подагре, для полоскания горла и промывания гнойных ран.

Для приготовления настоя столовую ложку корзинок настаивают в стакане кипятка, принимают теплым по $1/2$ стакана 3 раза в день.

Настоем ромашки моют волосы для укрепления и придания им золотистого оттенка. Для этого одну часть ромашки заваривают тремя частями кипятка, настаивают в течение двух часов, затем смачивают волосы, закрывают платком на 40 минут, затем высушивают.

Цветы ромашки входят в состав грудных и успокоительных сборов.

Росянка круглолистная, солнечная росянка
Drosera rotundifolia L.

На торфяных сфагновых болотах можно увидеть маленькое, высотой в 10—12 *см* растеньице, с розеткой красноватых круглых листочков, которые покрыты волосками с круглыми железками-пузырьками на концах, в них капельки клейкой жидкости, похожей на росу. Отсюда произошло название растения, и относится оно к семейству росянковых. Волоски чувствительны к раздражению: маленькие насекомые, привлекаемые «росой» на листья, садясь на них, прилипают. При этом железистые волоски начинают выделять фермент, который переваривает тело насекомого. Так растение питается.

Цветы росянки трубчато-колокольчатые, собраны в кисти и появляются в июле и начале августа.

С врачебной целью употребляют листья и стебли. В листьях росянки и в меньшей степени в стеблях и семенах содержатся нафтохиноны, антоциановый пигмент, дубильные вещества, яблочная, лимонная и другие кислоты.

Экстракт и водный настой травы росянки успокаивают приступы кашля, при коклюше, астме, бронхите, а также устраняют рвоту. Жидкость, выделяемая железками листа, вызывает раздражение кожи и наружно применяется против бородавок.

В народе траву росянки применяли как средство против судорог, при эпилепсии, а также против атеросклероза, туберкулеза, лихорадки, при крупозном воспалении легких.

В Италии и Франции траву росянки используют для приготовления ликера «Розаглио».

Рябина обыкновенная
Sorbus aucuparia L.

Общеизвестное дерево из семейства розоцветных, с непарноперистыми, пильчатыми листьями, белыми душистыми мелкими цветами, которые появляются в мае-июне. Ярко-оранжевые плоды созревают в сентябре. Растет в хвойных и смешанных лесах, по лесным опушкам.

Плоды рябины содержат сахарозу, глюкозу, фруктозу, лимонную, яблочную, аскорбиновую и винную кислоты, цианин хлорид, каротиноиды, витамин P, криптоксантин, эфирное масло, гликозид, амигдалин и жирные масла. В народной медицине плоды рябины применяются в виде отваров и настоев как противоцинготное, мочегонное, слабительное, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство.

Кроме того, они полезны при авитаминозах, камнях почек, ревматизме, геморрое, непроходимости кишечника, водянке, гипертонии. Ягоды рябины благотворно влияют на кровеносные сосуды, увеличивая их эластичность, уменьшая проницаемость и кровоточивость. Высушенную, измельченную кору рябины назначают внутрь при лямблиозе. Недавно установлено, что отвар коры рябины снижает кровяное давление.

Для приготовления настоя столовую ложку плодов заваривают в стакане кипятка, настаивают, пьют по $1/2$ стакана 2 раза в день.

Из рябины можно делать варенье. Сушеные молотые ягоды добавляют в кондитерские изделия для аромата. Мелко изрубленные листья рябины кладут в картофель для предохранения от порчи. Цветы запаривают и пьют как чай при простуде и зобе.

Свежесрезанные ягоды рябины обладают удивительным свойством. Положенные в воду, они сохраняют ее свежей в течение четырех лет. После того как ягоды были вынуты из воды, противомикробные свойства воды сохранялись еще почти два года. В тех же случаях, когда в воду ставили ветки рябины без ягод, вода портилась через несколько дней.

Сабельник болотный, лапчатка болотная, пятилистник
Comarum palustre L.

Многолетний опушенный полукустарник с ползучим корневищем и приподнимающимися красноватыми деревенеющими стеблями. Нижние листья непарноперистые, с пятью-семью листочками, верхние — тройчатые. Цветы темно-красные, с подчашием, собраны в кисти и появляются в августе. Плод — многосемянка. Растет по болотам и болотистым лугам, берегам рек, озер, в заболоченных лесах и в тундре. С лечебной целью собирают траву (в июне-июле) и корневища (осенью).

Водный настой корневищ и травы применяют при поносах, кровотечениях, ревматизме, нарушении обмена веществ. Измельченную траву прикладывают к опухолям желез и геморроидальным шишкам для их рассасывания. Отвар травы и корневищ употребляют для укрепления десен и против зубной боли. Спиртовая настойка корневищ при ежедневном приеме 50 *мл* является эффективным средством при подагре.

Для приготовления водного настоя столовую ложку сухой травы и корневищ с корнями сабельника настаивают в стакане кипятка в течение часа, затем процеживают и принимают теплым по $^1/_4$ стакана 3—4 раза в день.

2—3 столовые ложки травы сабельника, заваренные кипятком и завернутые в марлю, применяют как обезболивающие и противовоспалительные припарки.

Салат посевной
Lactuca sativa L.

Общеизвестное огородное растение из семейства сложноцветных. Содержит лактукорий, азот, минеральные вещества, соли кальция, железа, фосфора, каротин, аскорбиновую кислоту.

В народной медицине применяется при гастрите, как успокаивающее при неврастении и бессоннице. Можно готовить отвары из листьев, но лучше употреблять свежие — в виде салата со сметаной и солью.

Свекла обыкновенная
Beta vulgaris L.

Общеизвестное овощное растение из семейства маревых. Содержит протеин, сахара, клетчатку, соли фосфора, кальция, магния, железа, витамины С, В и PP, органические кислоты, эфирные масла — фарнезол, обладающий гормональными свой-

ствами, и красный пигмент бетаин, имеющий противоопухолевую активность (Балицкий и др., 1966).

Отвар свеклы применяют как слабительное, мочегонное, при болезнях желудка и печени. Квашеная, вареная свекла лечит цингу и малокровие. Свежий сок полезен при туберкулезе, а сок, смешанный пополам с медом, понижает кровяное давление. Компрессы из сока прикладывают к опухолям и язвам. Сок свеженатертых корнеплодов пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день при простудных заболеваниях легких и раке, при этом улучшается самочувствие, аппетит, уменьшается опухоль. Листья, приложенные к больным местам, оказывают противовоспалительное действие.

Синеголовник плосколистный
Eryngium planum L.

Это многолетнее растение из семейства зонтичных цветет на втором году жизни с июня до октября. В начале роста растение зеленое. В дальнейшем стебель становится беловатым, а затем приобретает сине-стальной цвет. Голубоватые мелкие цветки в яйцевидных головках собраны в щитковидное соцветие. Растет синеголовник у дорог, на полях, во всех южных районах области.

Растение содержит сапонины, а также танины и эфирное масло. В народной медицине отвар синеголовника издавна известен как отхаркивающее средство при хроническом бронхите. Применяется он также при испуге и бессоннице, при эпилепсии, головной боли, кашле и коклюше.

Синюха лазоревая
Polemonium coeruleum L.

Многолетнее травянистое растение из семейства синюховых, с хорошо развитым корневищем (табл. 12). Листья крупные, очередные, непарноперистые. Сине-лиловые цветки собраны в кисть. Цветет в июне-июле. Плод — трехстворчатая многосемянная коробочка. Растет синюха в лесной зоне, по негустым лесам, опушкам, берегам рек, пойменным лугам.

С лекарственной целью используют корневище с корнями, иногда траву. Активными веществами, обусловливающими лечебные свойства синюхи, являются сапонины. Кроме них в растении содержатся органические кислоты, эфирное масло.

Установлена высокая лекарственная ценность растения. Отвар корневищ является прекрасным успокаивающим средством, по своему действию в 8—10 раз превосходящим валериану. В народной медицине синюху рекомендуют при язве желудка,

применяют ее также при хронических и острых бронхитах, абсцессе и туберкулезе легких, атеросклерозе, эпилепсии, при бессоннице, вызванной испугом.

Используют синюху в виде отвара или настоя по столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды.

Смородина черная
Ribes nigrum L.

Общеизвестный небольшой кустарник из семейства камнеломковых (табл. 12). Растет в уремах, по берегам рек, стариц, на заливных лугах, около болот, по влажным лесам. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. С лечебной целью используют ягоды и листья.

Черная смородина отличается высоким содержанием аскорбиновой кислоты, которая почти не разрушается при варке. В плодах обнаружено много органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, эфирное масло. Листья более богаты витамином С. В эфирном масле почек и листьев содержатся пинен, сабинен, кариофиллен и другие производные терпенов.

Препараты из свежих и сухих ягод употребляют при авитаминозе, от малокровия и как потогонное при простудных заболеваниях, кашле, хрипоте. Ягоды, листья и почки являются хорошим противоцинготным средством. Замечено противозолотушное воздействие листьев.

Наряду с плодами шиповника, листьями крапивы и корнем моркови смородина входит в состав поливитаминного чая. Ванночки из листьев делают при временной потере зрения (5 раз в день в течение пяти дней).

Ароматные листья смородины, содержащие много витаминов, можно добавлять в чай и употреблять как пряность при солении капусты, огурцов, помидоров, грибов. Наличие в них фитонцидов обеспечивает сохранность овощей. Иногда водный настой или отвар листьев (1 : 10) применяют при нарушении функции коры надпочечников, а также при лечении водянки (принимают 2 столовые ложки настоя 3 раза в день). Настой листьев способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты, поэтому полезно пить его по несколько стаканов в день при подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре.

Свежий сок ягод назначают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока. Для профилактики цинги и других авитаминозов достаточно съедать по 15—20 *г* свежих ягод в день, чтобы обеспечить суточную потребность в витамине С.

Свежую, тертую с сахаром ягоду полезно (1—2 ложки) пить с чаем при гипертонии и атеросклерозе.

Сосна обыкновенная
Pinus silvestris L.

Общеизвестное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых (табл. 12).

Лекарственное значение имеют сосновые почки (будущие побеги), которые собирают ранней весной — в марте, апреле, когда они еще не тронулись в рост.

Отвары почек применяют как дезинфицирующее и отхаркивающее средство при бронхитах и заболеваниях верхних дыхательных путей в виде настоя для питья и водного пара для ингаляций. Отвары почек являются также желчегонным и противоцинготным средством.

Из сосновой хвои делают «лесную» пасту, которой лечат раны, ожоги, язвы, фурункулезы. Соком молодых иголок смазывают язвы и фурункулы. При ревматизме помогают горячие ванны из веток сосны.

При гипертонии пьют пыльцу сосны (по чайной ложке на стакан горячего молока раз в день). Водяные пары почек вдыхают при простуде.

Настойку почек пьют при туберкулезе.

Собирают почки ранней весной, когда чешуйки еще не раскрылись. Для приготовления отвара 10 *г* почек отваривают в стакане воды в закрытом сосуде, настаивают 2 часа в закрытой посуде, принимают в 3 приема в течение дня.

Сосна сибирская, кедр
Pinus sibirica L.

Вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых, достигающее до 40 *м* в высоту, с темно-серой корой и вытянутой кроной. Хвоя неравнотрехгранная, до 12 *см* длины, располагается по 5 штук в пачке. Мужские колоски фиолетово-красные, женские шишки в момент цветения малиновые. Зрелые шишки достигают 12 *см* в длину и содержат до 125 семян — кедровых орехов.

Ученые установили, что кедровый орех содержит до 36% превосходного жирного масла, белки, крахмал, витамины, сахар и другие вещества. В хвое много витамина С и эфирного масла.

Хвоей кедра лечат цингу, живицей — раны, порезы и ожоги.

В народной медицине настой скорлупы свежих орехов пьют при глухоте, нервных расстройствах, болезнях почек, печени и от геморроя. Отваром скорлупы моют руки и ноги для удаления волосатости.

Солодка голая, лакрица
Glycyrrhiza glabra Fisch.

Многолетнее травянистое растение из семейства бобовых, с мощной корневой системой. Листья очередные, сложные, непарноперистые. Бледно-фиолетовые цветки мотылькового типа собраны в густые колосовидные кисти. Цветет с июня по август. Встречается в степной части области.

Лечебное применение имеют корни, которые выкапывают глубокой осенью. В солодке найден компонент, с успехом заменяющий кортизон, кроме того, в ней содержится глициризин (до 8%), ликвиритин, соли кальция, калия, магния.

Еще до нашей эры солодку знали и ценили как лекарственное растение, близкое по своим свойствам к женьшеню. Китайская медицина использовала ее как лекарство «для сохранения красоты и молодости». Греки применяли при кашле, астме и всех грудных болезнях. Помогает солодка и при геморрое, как слабительное и как ранозаживляющее. Использовали ее также для лечения туберкулеза надпочечников, болезни Аддисона, язвенной болезни желудка, гастрита с повышенной кислотностью. Противопоказана солодка при гипертонии и тучности.

Солодку используют в пищевой промышленности для приготовления конфет, пива, лимонада, квашения овощей.

Сушеница топяная (болотная), жабья трава
Gnaphalium uliginosum L.

Однолетнее растение из семейства сложноцветных (табл. 12). Стебель ветвистый, высотой 5—15 *см*, беловойлочный в верхней части. Листья лопатчато-линейные, очередные. Мелкие светло-желтые цветки собраны в корзинках. Цветет в июле-августе. Растет по берегам рек, озер, болот в лесостепной и лесной зонах области.

Собирают во время цветения, выдергивая с корнем, сушат под навесом, в тени. Сушеница успокаивающе действует на нервную систему, снижает кровяное давление, ускоряет свертывание крови, увеличивает перистальтику кишечника, усиливает регенерацию ткани.

Настой травы назначают при гастрите, изжоге, болях желудка со вздутием, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, грудной жабе, туберкулезе, сахарном диабете. В гинекологической практике используют при эрозиях и язвах шейки матки, ею лечат и спонтанную гангрену. При гипертонической болезни рекомендуют сочетать прием сушеницы и синюхи голубой с ножными ваннами из травы сушеницы.

Для приготовления водного настоя столовую ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по столовой ложке 4—5 раз перед едой.

Сфагновый мох, торфяной мох
Sphagnum L.

Небольшое растение из семейства сфагновых, с нежным стебельком, напоминающим елочку (табл. 13). Корней не имеет и поэтому плавает на поверхности воды, образуя сплошной зыбкий ковер. Растет верхушкой. Нижние части постоянно отмирают и падают на дно, образуя торф.

Растет сфагновый мох на торфяных болотах, которыми так богата Тюменская область.

Сфагнум обладает превосходной всасывающей способностью: он в четыре раза гигроскопичнее ваты. К тому же он содержит фенолоподобное вещество (сфагнол), обладающее эффективным антисептическим свойством.

Сфагновый экстракт способен убивать гноеродные бактерии — стафилококки и стрептококки. В годы Отечественной войны хирург И. П. Виноградов предложил и ввел в госпитальную практику сфагновую мазь — средство для заживления гнойных ран. Такую мазь можно легко приготовить в домашних условиях. Для этого берутся равные весовые части порошка сухого сфагнума и вазелин. Все нужно хорошо перемешать.

Заготавливают сфагнум с мая по сентябрь. Мох слегка отжимают, побуревшую часть удаляют и сушат на солнце. Хранят в сухом месте.

Татарник колючий, дедун, бодяк, чертополох, дедовник
Onopordon acanthium L.

Двулетнее растение из семейства сложноцветных, с ветвистым колючим стеблем (табл. 15). Листья крупные, колючие. Цветочные корзинки светло-пурпурные, шаровидные. Появляются в июле-августе. Растет на пустырях, выгонах и вдоль дорог.

Химический состав растения изучен недостаточно. В народной медицине применяют листья и цветочные корзинки в виде настоев и отвара.

Татарник обладает бактерицидным, кровоостанавливающим, мочегонным действием. Он тонизирует деятельность сердца, увеличивает силу артериальных сокращений. Настой листьев и цветочных корзинок назначают при болезнях мочевого пузы-

ря, ревматизме. В виде обмываний, примочек и компрессов используют при гнойных ранах, фурункулах и опухолях различного происхождения, при болезнях глаз. В медицине некоторых стран татарником лечат рак матки, волчанку, язвы, скрофулез и белокровие, заикание, испуг.

Для приготовления настоя столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают в течение четырех часов, процеживают. Принимают по $1/2$ стакана 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный, девятильник белый
Achillea millefolium L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой 20—50 *см*. (табл. 14). Стебли прямые, опушенные. Листья дваждыперистые, рассеченные. Цветки собраны в корзинки на верхушке стебля, язычковые цветы белые или розовые, средние — трубчатые, цветет в июле — сентябре.

Заготавливают траву. Она содержит ахилен, проазулен, пинен, камфору, борнеол, органические кислоты, никотиновую кислоту, смолу, каротин, инулин, витамины С и К, фитонциды.

Настои и отвары из травы тысячелистника употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях. Назначают их и как хорошее кровоостанавливающее средство, а также при воспалительных процессах матки, при фибромиоме, белях, метропатии, носовых, кишечных, геморроидальных кровотечениях, как горечь для возбуждения аппетита.

Тысячелистник входит в состав аппетитных и слабительных сборов. Цветки и листья можно использовать как приправу к мясным и овощным блюдам.

Тмин обыкновенный
Carum carvi L.

Двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Имеет гладкий полый прямостоячий стебель (табл. 13). Триждыперистые черешковые листья расположены поочередно. Соцветие — сложный зонтик. Цветет в июне. Встречается в лесной, лесостепной зонах области.

Применяют плоды, в которых содержатся эфирное масло, дубильные вещества, кварцетин, камферол, изорамнетин.

Тмин применяется при холециститах, рахите, атонии кишечника, метеоризме, для усиления секреторной функции пищеварительных желез. Усиливает тонус и перистальтику пищеварительного аппарата, снижает процессы гниения и брожения в кишечнике. Эфирное масло используют для ароматизации лекарственных препаратов. Семена обладают возбуждающим действием.

Тополь черный, осокорь
Populus nigra L.

Общеизвестное дерево из семейства ивовых, достигающее 18—40 *м* высоты, с горизонтально распростертыми ветвями. Кора толстая, темно-серая. Листья гладкие, округло-яйцевидные, с пильчатым краем.

Растет по берегам рек, стариц, на островах, обычно культивируется. Цветет в мае.

Лечебное значение имеют почки. В них найдены витамин С, эфирное масло, яблочная и галловая кислоты, горькая смола, воск, камедь, дубильные вещества, гликозиды, салицин и популин.

Почки применяют для приготовления мази, как мягчительное и болеутоляющее средство при воспалении геморроидальных шишек. Настой из почек применяют как жаропонижающее, при ревматизме, раке желудка, как втирание для роста волос, при подагре, наружно — при ожогах и как успокаивающее нервную систему.

Ранней весной тополь снабжает пчел смолой и пыльцой, из которых они делают прополис. Кроме того, своими клейкими листочками он удерживает большое количество пыли, выделяет фитонциды и тем самым очищает воздух.

Фасоль обыкновенная
Phaseolus vulgaris L.

Общеизвестное огородное растение из семейства бобовых.

В народной медицине применяется водный настой створок плодов. Его назначают при диабете, болезнях почек, мочевого пузыря, атеросклерозе, ревматизме, гипертонии, тромбофлебите, ишиасе.

Для этого готовят настой: 15 створок растения заливают литром воды, кипятят в течении двух часов, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Мукой семян лечат ожоги и раны. Клинические испытания подтвердили эффективность жидкого экстракта шелухи фасоли при диабете: он снижает сахар в крови и обладает противомикробным действием.

Фасоль, бобы, горох богаты белком. В 100 *г* гороха содержится в среднем 28% усвояемых белков, а в говядине — 14%. Гороховая мука богата глютаминовой кислотой, которая улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз.

Фиалка трехцветная, иван-да-марья, анютины глазки, троецветка
Viola tricolor L.

Небольшое однолетнее травянистое растение из семейства фиалковых с тонким разветвленным корнем (табл. 14). Стебель трехгранный, лежачий, восходящий к верхушке. Нижние листья яйцевидные, верхние — ланцетные, городчатые. Цветки одиночные, на длинных цветоножках. Венчик состоит из пяти неравных лепестков, трехцветный — фиолетовый, синий, желтый. Цветет с мая до осени. Плод — коробочка. Растет на полях, лугах, залежах, реже на лесных полянах.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки), которую собирают в период цветения. Она содержит флавоноиды, слизь, рутин, сапонины, виннокаменную и салициловую кислоты, каротин и витамин.

Применяют в виде отвара и чая как обволакивающее и противовоспалительное средство при гастритах, а также при золотухе, различных кожных заболеваниях, при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и органов дыхания, при нарушениях обмена веществ, заикании, нервных приступах, атеросклерозе и катаре мочевого пузыря.

В галеновом производстве фиалка трехцветная используется для производства препарата тривиолин и для приготовления капель от кашля, применяемых при эмфиземе легких. Входит в состав аверина чая, используемого при золотухе.

Хвощ зимующий
Equisetum hiemale L.

Хвощ из семейства хвощовых сохранился в наших лесах еще со времен теплого третичного периода (табл. 14). Он растет в сосновых и смешанных лесах, по оврагам, берегам рек. Побеги хвоща зимующего состоят из нескольких трубчатых звеньев-междоузлий, а места их соединений опоясаны черными зубчатыми кольцами из недоразвитых крохотных листьев. Снаружи побеги продольноребристые и сильно шероховаты. Растение содержит кристаллы кремниевой кислоты, щавелевую, аконитовую, яблочную кислоты, витамины С, каротин, сапонины, смолы, горечи, алкалоиды, флавоноиды. Зимующий хвощ питателен, его охотно едят лошади, кабаны, лоси, косули и кабарга.

В народной медицине отвар травы пьют при суставном ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, кровавой моче, при женских кровотечениях. В китайской медицине — при воспалении глаз, в монгольской — как потогонное.

В мае на полянах можно встретить красновато-белые спороносные побеги, напоминающие молодую елочку. Это полевой

хвощ (Equisetum arvense L.) — многолетнее травянистое растение с длинным ползучим черно-бурым корневищем, развивающее весной спороносные побеги. В народе их называют пестиками. Они достигают 10—25 *см* высоты, сочные, беловато-розоватые, с крупными колокольчатыми влагалищами, расположенными в узлах стеблей, заканчиваются овально-цилиндрическими спороносными колосками. На тех же корневищах в начале лета развиваются бесплодные вегетативные побеги. Они зеленые, от основания мутовчато-ветвистые, прямые, высотой 20—40 *см*.

Хвощ широко распространен в различных зонах Тюменской области. Встречается по паровым полям, посевам, на залежах, лугах, в поймах рек.

С лечебной целью используют летние побеги. Они содержат сапонины, алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, щавелевую, яблочную, кремниевую кислоты, смолы, горечи, эфирное масло, каротин, аскорбиновую кислоту.

Собирают побеги в июле-августе, срезая у основания. Сушат в тени. Весенние побеги можно использовать в пищу в сыром и вареном виде.

Полевой хвощ обладает мочегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Чаще его назначают как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, подагре, болезнях печени, туберкулезе. Сок свежих спороносных колосков втирают в кожу головы при плохом росте волос и перхоти. Отваром летних побегов хвоща отбеливают кожу лица. При гипертонии полевой хвощ рекомендуют в смеси с боярышником.

Противопоказан при острых нефритах (Фурсаев и др., 1962).

Хрен обыкновенный
Armoracia rusticana Lam.

Это общеизвестное огородное растение из семейства крестоцветных.

Содержит гликозид синигрин, фермент мирозин, белковое антибиотическое вещество лизоцим, углеводы, азотистые, зольные вещества, аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов, большое количество фитонцидов и смесь эфирных горчичных масел.

В лечебниках XVII века сок хрена упоминается как основное средство при лечении рака. В народной медицине хрен применяют при цинге, кашле, при болезнях кожи, водянке, камнях в мочевом пузыре, подагре, хроническом ревматизме, отсутствии аппетита, расстройстве менструации и в виде компрессов и втираний при ишиасе и невралгии. Водным настоем хрена полощут горло при ангине, промывают раны, моют лицо для очи-

щения кожи. Сок закапывают в уши при гнойном воспалении.

В научной медицине корни хрена применяют как мочегонное, противоцинготное, при остром гепатите, трихомонадном кольпите.

Цикорий обыкновенный, придорожная трава, синий цветок
Cichorium intybus L.

Многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных (табл. 16). Стебель прямой, ветвистый. Цветочные корзинки красивые, голубые, появляются в июне — августе. Плод — семянка. Распространен в южных районах Тюменской области.

Применяется все растение. Траву собирают в июне — августе, корни — поздно осенью и рано весной. Корни цикория содержат инулин, сахарозу, пентозаны, витамины группы В. В цветочных корзинках имеется цикорин. Корни добавляют как суррогат к кофе. Молодые листья используют в пищу в качестве салатов, в них содержатся большое количество переваримого белка, тиамин, рибофлавин, никотиновая, пантатеновая и другие кислоты.

Цикорий возбуждает аппетит, регулирует обмен веществ при кожных заболеваниях, повышает выделение мочи и желчи, помогает при поносах, успокаивающе действует на нервную систему, усиливает работу сердца. Траву в виде настоя применяют также при циррозах печени, желтухе, спазмофилии, малокровии, диабете. Отвар семян обладает жаропонижающим, потогонным и обезболивающим свойствами. Зола травы цикория, смешанная со сметаной, употребляется для втирания при экземе.

Для приготовления настоя чайную ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают (можно подсластить). Принимают в 2—3 приема перед едой.

Чабрец, богородская трава, тимьян ползучий
Thymus serpyllum L.

Многолетний полукустарник из семейства губоцветных (табл. 13). Образует небольшие островки-дерновики, которые издали кажутся клумбочками, благодаря ветвям, стелющимся по земле, и укореняющимся побегам. Цветочные стебли, высотой 5—10 *см*, неветвистые, с мелкими листочками. Мелкие розоватые цветки собраны в головчатое соцветие. Чашечки двугубые, опушенные, верхняя губа широкая, цельная, нижняя — трехлопастная. Цветет с июня до поздней осени.

Встречается широко на степных лугах, по окраинам лесов, на открытых песчаных местах Тюменской области. Особенно большие заросли образуют в Казанском, Ишимском, Бердюжском, Заводоуковском и других районах.

С лечебной целью применяют траву, которую собирают во время цветения. В ней найдены дубильные вещества, смола, флавоноиды, яблочная, олеановая кислоты, минеральные соли, эфирные масла, в состав которых входят тимол, карвакрол, борнеол и другие вещества.

У славян-язычников чабрец считался культовым растением — его бросали в огонь и благовонным дымом окуривали жертвоприношения. В народной медицине окуривание чабрецом использовали для лечения чахотки, бессонницы, кашля. Отвары растения применяют при лечении коклюша, астмы, желудочно-кишечных заболеваниях. Ванны и компрессы делают при ревматизме, параличах, радикулитах, невралгиях, ушибах. Настоем травы моют голову при головных болях. Экстракт чабреца входит в состав препарата пертуссина.

Для приготовления настоя 15 *г* травы заливают стаканом кипятка. Настаивают и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Благодаря большому содержанию эфирного масла чабрец используют в парфюмерии, а также применяют в качестве приправы к мясным блюдам.

Череда трехраздельная, золотушная трава, липучка
Bidens tripartita L.

Однолетнее травянистое темно-зеленое растение из семейства сложноцветных. Листья супротивные, трехраздельные. Мелкие желтые цветки собраны в корзинки, сидящие на концах стеблей. Появляются в июле-августе. Каждая корзинка окружена двурядной оберткой. Плод — мелкая семянка с двумя острозубчатыми щетинками.

Растет по сырым местам, в поймах рек. Применяются листья, стебли и цветки.

Трава содержит дубильные вещества, слизи, эфирное масло, каротин, витамин С и микроэлементы — хром, медь, железо, марганец.

В народной медицине череда употребляется в виде чая или водного отвара для возбуждения аппетита, для улучшения обмена веществ, а также при лечении кожных заболеваний, диатеза, золотухи. Успокаивающе действует череда на нервную систему и обладает мягчительным и противоспалительным действием. Отвар травы применяют при простуде, кашле, болезнях печени и селезенки, подагре и рахите.

В научной медицине череду также применяют от различных диатезов, сопровождающихся сыпью, себореей головы и молочным струпом. Растение входит в состав аверина чая, применяемого при золотухе.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 0,5 *л* кипятка, настаивают в течение 12 часов. Принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза в день.

Черемуха обыкновенная
Padus racemosa Lam.

Общеизвестное дерево из семейства розоцветных, высотой до 10 *м*. Листья очередные, яйцевидно-ланцетные, с пильчатыми краями. Белые душистые цветы собраны в поникшие кисти, появляются в мае-июне. Плод — черная костянка с вяжущим вкусом, созревает в июле-августе.

Растет на сырых местах, в поймах рек, по оврагам, кустарникам в лесной и лесостепной зонах области.

Плоды черемухи содержат дубильные вещества, сахара, яблочную и лимонную кислоты, фитонциды. В листьях, цветках и в коре имеются гликозид амигдалин, свободная синильная кислота, дубильные вещества. Плоды употребляются при желудочных заболеваниях. Отвар коры используют как мочегонное. Из свежих цветков получают черемуховую воду, которая в виде примочек помогает при глазных заболеваниях. Отваром веток моют голову при сыпи (3 раза в неделю в течение месяца). Соком свежих цветков лечат гонорею (применяют в виде тампонов).

При цветении черемуха выделяет много фитонцидов, обеззараживающих воздух.

Черноголовка обыкновенная, горлянка
Prunella vulgaris L.

Многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных с прямостоячими четырехгранными стеблями. Листья супротивные, продолговатые, яйцевидные. Фиолетовые двугубые цветки, собранные в мутовку, появляются в июле.

Растет черноголовка по лугам, опушкам, лесам в лесостепной зоне Тюменской области.

Лечебное значение имеет трава, которую заготавливают во время цветения. Применяют в виде водных настоев при ангине, дифтерии, грыже у детей, а также при зобе, туберкулезе горла, поносах, женских болезнях, эпилепсии и как сердечное. В тибетской медицине используют при туберкулезе кожи.

Чернокорень лекарственный
Cynoglossum officinale L.

Двулетнее растение из семейства бурачниковых с неприятным мышиным запахом, исчезающим при высыхании (табл. 17). Корень стержневой. Листья прижатоопущенные, слегка седые, снизу — почти войлочные. Цветки темно-пурпурные, пятичленные, в завитках воронковидной формы. Цветет в июне-июле. Плод состоит из четырех орешков.

Растет как сорное растение на пустырях, железнодорожных насыпях, вдоль дорог, на полях лесной и лесостепной зоны Тюменской области.

Применяют корни, выкопанные в августе-сентябре, и листья, собранные во время цветения.

В плодах и семенах содержатся алкалоиды. В растении имеются циноглоссин, консолидин, в корнях — красящее вещество, холин, смолы, инулин.

В народной медицине чернокорень применяется как успокаивающее при болях, судорогах, кашле, как мягчительное в виде примочек — при ожогах, укусах змей.

При болях в суставах и раке корень настаивают на вине (100 *г* корня на 500 *г* вина) в течение 5 дней. Пьют по 30 *г* три раза в день.

Черника
Vaccinium myrtillus L.

Низкий полукустарник из семейства вересковых (табл. 16). Листья яйцевидные, мелкопильчатые, светло-зеленые. Розовые цветки расположены поодиночке в пазухах листьев и появляются в июне. Плод — черная ягода. Встречается в лесной зоне области.

Врачебное применение имеют ягоды и листья. В ягодах содержатся дубильные вещества, смола, слизь, камедь, яблочная, лимонная, янтарная кислоты, минеральные вещества, железо, марганец и гликозид миртиллин, арбутин, свободный гидрохинон, витамины B_1, B_2, K, PP, каротин.

Ягоды черники — старое, давно известное вяжущее средство, назначаемое при поносах, катарах желудка, колитах и дизентерии. Успешно применялась черника и при катаральной, фолликулярной и тонзиллярной ангине, камнях почек, подагре, белокровии, чешуйчатом лишае. Густой отвар черники — хорошее средство при экземе, ожогах. Во Франции выпускают препарат из экстракта черники, улучшающей зрение. Листья черники используются для лечения сахарного диабета. Из них получают препарат миртиллин.

Чай из листьев черники, собранных во время цветения, применяют при воспалении мочевого пузыря и тонкого кишечника, а также при почечнокаменной болезни. Ненцы и ханты пьют отвар листьев и ягод черники при ангине, простуде, головных болях.

Чеснок
Allium sativum L.

Известное огородное растение из семейства лилейных со сложной луковицей, состоящей из долек-«зубков». Содержит азотистые вещества, калий, натрий, кальций, марганец, фосфорную, серную и кремниевую кислоты, следы йода, витамины С, Д, В, углеводы, фитостерины, аллин, ферменты, большое количество фитонцидов, эфирные масла.

Как пищевое лечебное растение чеснок известен свыше четырех тысяч лет. В старинных рукописных лечебниках-травниках есть сведения о мощном предохраняющем действии чеснока во время эпидемий гриппа, чумы, холеры, брюшного тифа, мора скота.

В народной медицине чеснок потребляют при подагре, водянке, болезни дыхательных путей, дизентерии, колитах, вялости кишечника, хронических запорах. Настой чеснока на водке помогает при мочекаменной болезни. Чеснок улучшает пищеварение и возбуждает деятельность половых желез. Наружно сок чеснока применяют при лишаях, бородавках, для роста волос. Препараты из чеснока и лука: аллисат, аллицин, аллохол, аллифид — применяются при атеросклерозе и желудочно-кишечных заболеваниях. Чесночный отвар употребляют для противоглинистых клизм. Парами тертого чеснока дышат при ангине, насморке, гриппе и коклюше. Свежая кашица из чеснока хорошо заживляет гнойные раны.

Чина луговая
Lathyrus pratensis L.

Многолетнее растение из семейства бобовых, с тонким ползучим корневищем и ветвистыми четырехгранными стеблями. Листья парноперистые, с усиками и крупными прилистниками. Цветки мотыльковые желтые, в негустых кистевидных соцветиях, появляются в июне-июле.

Распространена в северной части лесостепной зоны области. Встречается на лесных опушках, среди кустарников и на заливных лугах.

Растение содержит алкалоиды, кофейную и феруловую кислоты, витамин С, каротин, железо, хром, марганец, медь и алюминий, в цветках найдены флавоноиды.

Лечебное применение имеет трава, которую собирают во время цветения. Настой травы чины луговой является хорошим отхаркивающим средством при различных легочных заболеваниях. В медицине настой травы назначают при кашле, хроническом бронхите, воспалении легких, туберкулезе. В народной медицине чину луговую и другие виды этого растения применяют при тромбофлебитах, болезнях печени, желудочно-кишечных заболеваниях, бессоннице, сердечных болях.

Чистец лесной
Stachys silvatica L.

Многолетнее растение из семейства губоцветных, с ползучим корневищем и прямыми полыми, сильноопушенными четырехгранными стеблями. Листья черешковые, сердцевидной формы, с заостренной верхушкой, имеют железистые волоски, издающие неприятный запах. Темно-пурпуровые цветки собраны в ложные мутовки. Цветет с июня по август. Плод — темно-бурый орешек. Распространен в лесной зоне Тюменской области.

Лечебное применение имеет трава, которую заготавливают во время цветения. Растение содержит бетаиновые соединения, дубильные вещества, эфирное масло, смолы, органические кислоты, витамины.

Экспериментальными исследованиями установлено, что препараты чистеца малотоксичны, обладают седативными свойствами, снижают артериальное давление, увеличивают силу сердечных сокращений, повышают тонус маточной мускулатуры.

В народной практике чистец лесной назначают при кожных заболеваниях, истерии, обмороках, эпилепсии, а также при кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями женской половой сферы.

Другой вид этого растения — чистец болотный — Stachys palustris L. весь опушен, имеет ланцетные листья с мелкопильчатыми зубчатыми краями. Цветки на коротких ножках расположены в мутовках. Чашечка имеет пять треугольных, на концах шиловидных зубцов. Венчик фиолетово-розовый, двугубый. Растет по болотам, берегам рек, влажным полям. Из травы этого растения готовят спиртовую настойку, назначают при истерии, обмороках, а также при кожных заболеваниях, золотухе, затвердевших опухолях.

Чистотел большой, крововик
Chelidonium majus L.

Многолетнее травянистое растение из семейства маковых, достигающее 60 *см* высоты (табл. 16). Имеет прямостоячие ветвистые стебли и довольно крупные перисторассеченные листья.

Ярко-желтые, с правильным четырехлепестным венчиком цветы собраны на концах стеблей. Плод — стручковая коробочка. Все растение содержит ядовитый, оранжевого цвета млечный сок. Растет как сорняк по тенистым местам, в зарослях кустарников.

Для медицинских целей заготавливают траву, подрезая ее от земли на 5—10 *см*, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Растение содержит до 18 различных алкалоидов, эфирные масла, витамины, сапонины, флавоноиды, органические кислоты.

Чистотел ядовит, поэтому применять его нужно осторожно. В медицине его используют для лечения кожного туберкулеза, красной волчанки, прижигания бородавок, кондилом.

В народной медицине чистотел применяется при золотухе, астме, подагре, проказе, псориазе, трихомонадном кольпите, желтухе, водянке, эпилепсии, желчекаменной болезни, раковых заболеваниях кожи, желудка и шейки матки, при этом вытяжку из чистотела применяют внутрь, раковые опухоли смазывают ею. По наблюдениям специалистов, уже через 5—7 дней после начала лечения начинается улучшение общего состояния, опухоль становится подвижной, размягчается и вылущивается (Балицкий и др., 1966).

М. Я. Кольберт описал четыре случая лечения водным экстрактом чистотела рака шейки матки в последней стадии, автор подтвердил определенный антибластический эффект экстракта и рекомендует его применять даже в случаях изъязвлений раковых опухолей. А. Холодковский описал случай лечения чистотелом одного крайне истощенного больного раком пищевода. При лечении состояние больного резко улучшилось, появилась возможность глотания (Балицкий и др., 1966). Иногда сильно разведенный сок чистотела закапывают в глаза при пятнистости роговицы.

Сухой порошок травы используют для опыливания овощных культур и плодовых садов от вредителей: тлей, трипсов, щитовок, капустниц. В ветеринарии чистотел применяют от чесотки и для лечения ран у скота.

Шиповник коричный
Rosa cinnamomea L.

Хорошо известный кустарник из семейства розоцветных, с красивыми розовыми цветками, колючими веточками (табл. 16). Цветет в июне, плоды созревают в августе.

Растет по опушкам лесов, по речным поймам, лугам, лесным полянам.

Плоды содержат сахар, пектиновые, дубильные вещества, лимонную, яблочную кислоты, много витамина С, фосфор, калий, железо, медь, алюминий, марганец, каротин, витамин B_2, лико-

пин и рубиксантин. Максимальное накопление витамина С отмечено в период, когда плоды приобретают оранжево-красный цвет, но еще тверды на ощупь. В это время их нужно собрать и быстро высушить в печах. В листьях больше всего витамина С в начале цветения.

Шиповник является поливитаминным растением. Содержит много витамина С, каротин, рибофлавин (B_2), витамин К, цитрин (Р), пектины, сахара, дубильные вещества, лимонную и яблочную кислоты. Он повышает сопротивляемость организма к болезням, ослабляет развитие атеросклероза, обладает общеукрепляющим действием. Настой плодов пьют при язве желудка и кишечника, при колитах, катаре желудка с пониженной кислотностью, при болезнях печени и мочевого пузыря. Отвар цветов дают детям при поносе, а настоем цветов промывают глаза, когда слабеет зрение. Из оболочек плодов делают повидло, которое принимают по столовой ложке 3 раза в день при ослабленном зрении. Из плодов готовят настой: столовую ложку сухих плодов заливают стаканом кипятка, добавляют сахар по вкусу, настаивают в течение суток. Полстакана настоя содержит суточную дозу витамина С.

Из шиповника изготовляют витаминный сироп, масло, таблетки, препарат каротолин, рекомендуемый для лечения дерматитов, язв, псориаза, экзем.

Щавель конский, коневик, огневка
Rumex confertus Willd.

Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных (табл. 17). Имеет хорошо развитое крепкое корневище, массивные, волнистые по краям листья. Мелкие цветки собраны в узкоцилиндрическое безлистное соцветие. Цветет в июне-июле. Осенью все растение приобретает красноватый оттенок. В Тюменской области распространен повсеместно. Это обычное растение лугов, оврагов, канав, сорных мест.

С лекарственной целью используют корневище с корнями, иногда листья и плоды. В конском щавеле найдены дубильные вещества, антраглюкозиды, смолы, эфирное масло, железо, щавелевокальциевая соль, витамины К и С.

В народной медицине водные отвары из корней и плодов применяют как вяжущее при кровавых поносах и как кровоостанавливающее средство при легочных, маточных и геморроидальных кровотечениях, а также для лечения туберкулеза, диатеза, кожных болезней (чесотки, экземы). Сок свежих листьев закапывают в уши при воспалении, им смазывают фурункулы. Теплым настоем свежих цветков производят спринцевание при раке матки. Настойка корня оказывает успокаивающее действие.

Ятрышник шлемовидный
Orchis militaris L.



Многолетнее травянистое растение из семейства орхидных с простыми стеблями. Листья линейно-ланцетные. Цветки лиловые, неправильной формы, со шпорцем. Цветет в июне-июле. Плод — коробочка. Растет в лесной зоне Тюменской области. В медицине применяют корнеклубни, которые собирают осенью. Выкопанные клубни, очищают от земли, затем на 2—3 минуты опускают в кипящую воду (для удаления горечи), сушат и размельчают в порошок.

Корнеклубни содержат крахмал, маннан, сахарозу, горькие вещества и эфирное масло. В народной медицине употребляют слизь, полученную путем взбалтывания порошка корнеклубней с горячей водой. Назначают слизь при желудочно-кишечных заболеваниях, поносах у детей, при катаре мочевого пузыря, кашле и отравлении ядами. Помогает слизь при нервном истощении и половом бессилии. В народной медицине Средней Азии слизь ятрышника применяют также при судорогах ног и рук, при параличе, при коликах в почках, задержке месячных.

Для приготовления слизи 5—10 *г* порошка корнеклубней взбалтывают в кипящем бульоне или в молоке. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

Приложения

КАК СОБИРАТЬ И СУШИТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Чтобы собирать лекарственные травы, нужно хорошо знать растение, уметь отличать его от похожих малоценных и ядовитых видов. Помочь в этом могут специальные определители «Флора СССР», «Флора Западной Сибири» и другие. Нельзя доверять сбор растений школьникам, так как порой в распознавании видов ошибаются даже специалисты.

Необходимо правильно определить время сбора растений. Оно может быть различным в зависимости от метеорологических условий данного года и состояния развития самих растений, что влияет на содержание активных лечебных веществ в растении.

Лекарственные вещества могут содержаться во всех частях растения, но могут находиться в почках, стеблях, листьях или корнях. Причем количество этих веществ в различные фазы вегетации растения непостоянно и порой колеблется даже в течение дня.

Сборщик обязан бережно относиться к растениям, напрасно не уничтожать их. Собирая, например, листья, не следует оставлять растение оголенным. Если нужна надземная часть, не надо вырывать растение с корнем. Собирая плоды рябины, черемухи, смородины, не ломайте ветвей. Срезая колоски плауна, сохраняйте побеги. При сборе многолетних растений необходимо оставлять 50 процентов экземпляров для возобновления зарослей. Снимать кору можно только с боковых ветвей. Никогда не срывайте сосновые почки с главного ствола.

Собирают лекарственные растения в сухую погоду, когда роса обсохнет. Растения, собранные в сырую погоду, теряют часть своих лекарственных свойств, их трудно хранить, они плесневеют. Листья, стебли и другие надземные части растений собирают во время цветения. Корни, корневища, клубни выкапывают весной или осенью. Кору снимают с молодых побегов ранней весной, до начала сокодвижения. Рекомендуется делать на стволиках кольцеобразные надрезы коры на расстоянии 25—30 *см* один от другого. Кольцевидные надрезы соединяются продольным, после чего кора сдирается трубочкой. Почки снимают ранней весной, перед их распусканием, семена, ягоды и плоды — в период полной зрелости. Собранные растения, чтобы не помять, складывают в корзины неплотно. К сушке приступают сразу после сбора. Но предварительно растения очищают от посторонних примесей, загнивших и заплесневевших частей.

Сушка — важнейшая часть работы. При неправильном ее проведении содержание полезных веществ в растении может не только уменьшиться, но и совсем исчезнуть.

Производят сушку лекарственного сырья на воздухе, под навесом или в хорошо проветриваемых сараях и чердаках, где сделаны стеллажи из металлической сетки или редкой ткани. Сырье раскладывают слоем в один сантиметр и время от времени переворачивают его. Сушат до тех пор, пока отдельные части растений станут ломкими. Правильно высушенное растение не теряет цвет аромат и вкус.

Ядовитые травы — белену, наперстянку, дурман, адонис сушат отдельно и держат в особых шкафах.

Каждый вид растения нужно хранить в отдельной таре и обязательно снабдить этикеткой с указанием вида и времени сбора.

Сроки хранения лекарственного сырья приведены в таблице.

Лекарственное сырье из растений, не вошедших в настоящий список, хранится согласно общепринятым срокам хранения сырья: трава, листья и цветки от 1 до 2 лет; плоды — от 2 до 3; корни и корневища — от 3 до 5 (иногда дольше).

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Наименование сырья	Предельный срок хранения в годах	Наименование сырья	Предельный срок хранения в годах
Аир, корневища	1	Наперстянка, листья	2
Алтей, корень	3	Одуванчик, корень	5
Анабазис, трава	4	Окопник, корень	3
Арника, цветки	3	Ольха, соплодия (шишки)	4
Белена, листья	2	Папоротник, корневища	2
Береза, почки	2	Пастушья сумка, трава	3
Бессмертник, цветки	3	Перец водяной, трава	2
Бузина, цветки	3	Петрушка, корень	1
Валериана, корневища с корнями	3	Подорожник, листья	2
Горечавка, корневища с корнями	5	Подсолнечник, листья и цветки	2
Гречиха, трава	1	Полынь, трава	2
Горицвет, трава	2	Пустырник, трава	3
Девясил, корневища	3	Раковые шейки, трава	2
Донник, трава	2	Ромашка, трава	2
Дубовая кора	5	Росянка, трава	2
Душица, трава	3	Рябина, плоды	2
Дурман, листья	2	Смородина, плоды	2
Дягиль, корень	3	Спорынья, «рожки»	2
Жостер, кора	4	Сушеница, трава	3
Заманиха, корень	3	Термопсис, трава	2
Земляника, плоды	2	Тмин, плоды	3
Золототысячник, трава	2	Толокнянка, листья	5
Ива, кора	4	Трифоль, листья	2
Калина, кора	4	Тыква, семена	2
Коровяк, цветки	2	Тысячелестник, трава	2
Крапива, трава и листья	2	Фиалка, трава	2
Красавка, листья	2	Хмель, соплодия (шишки)	3
Кровохлебка, корень	5	Хвощ, трава	4
Крушина слабительная, плоды	2	Цитварное семя	3
Крушина ломкая, кора	5	Чага	1
Кукуруза, рыльца	2	Черемица, корневища	3
Лакрица, корень	10	Черемуха, кора	5
Ландыш, трава	2	Черника, плоды	2
Лапчатка-калган, корневища	6	Чеснок, луковицы	1
Липа, цветки	2	Чистотел, трава	3
Лопух, корень	5	Шиповник, плоды	2
Малина, плоды	2	Щавель, корень	3
Мальва, трава	2	Яблоня, плоды	2
Мать-и-мачеха, листья	3	Ятрышник, клубни (салеп)	6
Мелисса, трава	2		

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Перед употреблением лекарственное сырье, как правило, подвергается обработке, то есть из него готовят удобную для применения лекарственную форму.

Приводим описания наиболее приемлемых в домашних условиях способов приготовления лекарственных форм в соответствии с указаниями X Государственной фармакопеи СССР.

Настои и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья. Настои чаще всего готовят из листьев, цветов и травы, а отвары из грубых частей растений — корней, корневищ и коры.

Растительное сырье (высушенные различные части лекарственных растений) предварительно измельчают: траву, листья и цветы — до частиц размером не более 5 *мм*; корни стебли, кору — не более 3 *мм*; плоды и семена — не более 0,5 *мм*. Измельченные части растений отвешивают и помещают в эмалированный или фарфоровый сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и сосуд ставят на кипящую воду.

Нагревают настои в течение 15 минут, а отвары — 30 минут при частом помешивании. После этого сосуд снимают и охлаждают при комнатной температуре: настои не менее 45 минут, а отвары — 10 минут. Затем процеживают сначала через цедилку (отжимая остаток растения), потом — через ватный фильтр и добавляют воду до соответствующего объема. Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (кора дуба, корневища ревеня и др.), то процеживание производят немедленно после снятия сосуда.

Настои и отвары обычно готовят из расчета 1 : 10, то есть из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Настои и отвары из травы горицвета, из спорыньи, корней и корневища валерианы, корня истода готовят из расчета 1 : 30. Так как настои и отвары — скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3—4 дней.

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом.

Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, отвешивают, помещают в бутыль, банку и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости (чаще всего 70-градусным спиртом). Настаивание производят при комнатной температуре в течение 7 дней, затем извлечение сливают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно одну весовую часть растения берут на 5 весовых частей получаемой настойки. Если же растительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойки готовят из расчета 1 : 10. Полученные настойки отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 градусов, после чего их фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья.

Порошки. Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья (листья подорожника, прикладываемые к ранам), кусочки коры или корней. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в обыкновенной ступке в порошок, просеивают через сито и в таком же виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв.

Мази. Из порошков лекарственных растений в домашних условиях можно приготовить мази для наружного применения, для этого их смешивают с вазелином, свиным жиром, сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-либо

другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся.

Чаи и сборы. Чаи и сборы лекарственных растений состоят из смеси нескольких видов нарезанного или измельченного растительного лекарственного сырья. Для этого отдельно измельчают входящие в состав сбора виды сырья. Листья, траву и кору режут на мелкие частички, корни и корневища дробят или режут, плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми. Затем берут предусмотренные рецептурой сбора весовые части подготовленного сырья и смешивают их до получения равномерной смеси. Из сборов готовят настои, отвары и припарки. Составы наиболее распространенных чаев и сборов приведены в приложении.

Для лечения хронических заболеваний препараты из лекарственных растений принимают в течение 2—3 месяцев и более. Иногда при продолжительном приеме делают перерывы на одну-две недели через каждые 1—1,5 месяца лечения. В некоторых случаях, чтобы избежать привыкания и ослабления лечебного эффекта, периодически меняют лекарственные растения, обладающие сходным действием (например, кору крушины на почечуйную траву при привычных запорах).

Разовые дозы, число приемов препаратов и продолжительность их употребления не являются строго обязательными и могут быть уточнены и изменены врачом в зависимости от заболевания, возраста и индивидуальных особенностей больного.

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Адонис весенний	Трава	Май-август	Опушки, лесные поляны
Аистник	Трава	Июль-август	Огороды, поля
Аир болотный	Корневища	Осень	У водоема на болоте
Аконит бородатый	Трава	Июнь-июль	Лесные опушки
Багульник болотный	Облиственные ветки	Май-июнь	Торфяные болота
Бедренец-камнеломка	Корневища	Июль-октябрь	Луга, вдоль дорог
Белена черная	Листья	Июнь-июль	Поля, огороды, залежи
Белозор болотный	Трава	Июль	Серые луга, болота
Береза бородавчатая	Листья, почки	Май, июль	Леса
Бобы русские	Створки плодов	Август	Огороды
Болиголов пятнистый	Трава	Август	Пустыри, дороги
Бодяк полевой	Трава	Июль	Поля, дороги
Борщевик сибирский	Корни, листья	Июль-август	Берега рек, лес
Боярышник красный	Цветы, плоды	Май, август	Берега рек, лес
Брусника	Листья	Апрель-май	Хвойные леса
Бузина сибирская	Цветы	Июнь	Леса, кустарники
Валериана лекарственная	Корни, корневища	Август-сентябрь	Лесные луга, берега рек
Василек синий	Цветы	Июль	В посевах ржи
Василек шероховатый	Трава	Июль-август	Суходольные луга

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Василистник малый	Трава, корни	Сентябрь	Сырые луга, леса
Вахта трехлистная	Листья	Май-июль	Травянистые болота, заболоченные берега рек
Вербейник обыкновенный	Трава	Июнь-июль	Сырые луга, болота
Вероника длиннолистная	Трава	Июль	Опушки лесов
Ветреница лютичная	Трава	Май-июнь	Сырые луга
Вех ядовитый	Корневища	Сентябрь	Берега рек, озер
Водяника черная	Трава, ягоды	Август	Сырые места в тундре и северной тайге
Водяной перец	Трава	Июль	Берега рек, озер
Володушка золотистая	Трава	Июль	Опушки лесов
Вороний глаз	Трава	Июнь	Лиственные леса
Гвоздика-травянка	Трава	Июнь-июль	Сухие поляны, леса
Герань луговая	Трава	Июнь-июль	Лиственные леса, луга
Голубика	Плоды	Июль	Моховые болота
Горечавка легочная	Трава, корни	Июль-август	Луга
Горечавка перекрестнолистная	Трава, корни	Июль-август	Суходольные луга
Горец почечуйный	Трава	Июнь-сентябрь	Поля, сорные места
Горец птичий	Трава	Июнь-сентябрь	Вдоль дорог
Горец шероховатый	Трава	Июль	Сырые луга, солонцы
Горицвет кукушкин	Трава	Июль-август	Сырые луга
Гравилат городской	Корневища	Май-сентябрь	Кустарники, опушки
Гречиха посевная	Трава	Июль	Поля
Грушанка круглолистная	Трава	Июль	Леса
Гулявник лекарственный	Трава	Июнь-август	Поля, дороги
Донник лекарственный	Трава	Июль-август	Сорные места, посевы
Дудник лесной	Трава	Август	Леса
Душица обыкновенная	Трава	Июль-август	Степные склоны, леса
Дымянка аптечная	Трава	Июнь-август	Поля, огороды
Дягиль лекарственный	Корни	Май, сентябрь	Сырые леса, вдоль ручьев
Желтушник левкойный	Трава	Июнь-сентябрь	Степные склоны
Желтушник серый	Трава	Июнь-август	Сухие склоны
Живокость полевая	Трава	Июль	Поля
Звездчатка средняя	Трава	Июнь-сентябрь	Огороды, поля, луга

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Зверобой продырявленный	Трава	Июль-август	Лесные, степные сенокосы
Земляника лесная	Плоды, листья	Июнь-июль	Леса, склоны
Зимолюбка зонтичная	Трава	Июль	Сосновые леса
Змееголовник сибирский	Трава	Июль	Лесные поляны, луга
Змееголовник тимьяноцветковый	Трава	Июнь-август	Посевы, поляны
Зопник клубненосный	Трава, корни	Июль-август	Степные склоны, поля
Ива-верба	Кора, почки	Май-июнь	Сырые места
Ива козья	Кора, почки	Март-май	Кустарники
Исландский мох	Слоевище	Май-сентябрь	Сосновые леса, тундра
Истод сибирский	Корни	Июль	Опушки леса, луга
Калина обыкновенная	Кора, плоды	Июль-октябрь	Лиственные леса
Калужница болотная	Трава	Июнь	Сырые луга, болота
Капуста	—	—	Огороды
Кермек Гмелина	Корни	Август-сентябрь	Солончаки
Кипрей узколистный	Трава	Июль	Гари, сухие склоны
Кислица обыкновенная	Трава	Июль	Лиственные и хвойные тенистые леса
Клевер луговой	Трава	Июнь-август	Луга, поляны
Клюква четырехлепестная	Ягоды	Сентябрь-весна	Болота
Козлобородник луговой	Трава	Август	Луга, поляны
Колокольчик скученный	Трава	Июль-август	Лесные луга
Конопля посевная	Трава, корни	Август	Сорные места, поля
Коровяк обыкновенный	Венчики цветков	Июль-сентябрь	Поляны, берега рек
Костяника каменистая	Трава, ягоды	Июль-август	Лиственные леса
Кошачья лапка	Соцветия	Июнь-июль	Сухие поляны сосновых лесов
Крапива двудомная	Листья	Май-сентябрь	Огороды, сорные места
Крестовник обыкновенный	Трава, корни	Август	Поляны, луга, огороды
Кровохлебка лекарственная	Корневища	Сентябрь	Пойменные и суходольные луга
Крушина ломкая	Кора	Май-апрель	Кустарники, долины рек
Крушина слабительная	Плоды	Сентябрь	Заросли, кустарники
Купальница европейская	Трава	Июль	Лесные поляны
Купена лекарственная	Трава, корни	Май-июль	Кустарники, леса

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Лабазник вязолистный	Трава	Июль	Влажные луга
Лапчатка гусиная	Трава	Июль	Влажные места
Лапчатка прямостоячая	Корневища	Май, октябрь	Березовые леса
Лапчатка серебристая	Трава	Июнь-июль	Поляны, луга
Ластовень лекарственный	Корень	Май-сентябрь	Сосновые леса
Липа сердцевидная	Цветы	Июнь	Лиственные леса
Лиственница сибирская	Почки	Апрель-май	Хвойные леса
Льнянка обыкновенная	Трава	Июль	Суходольные луга
Ложечница арктическая	Трава	Июль-август	Тундра
Лопух большой	Корни	Май-сентябрь	Огороды, сорные места
Лук репчатый	Луковицы	—	Огороды
Любка двулистная	Клубни	Сентябрь	Лиственные леса
Майник двулистный	Трава	Июнь-июль	Хвойные, лиственные леса
Малина обыкновенная	Плоды, листья	Июль	Тенистые леса
Манжетка обыкновенная	Трава	Июль-август	Леса, опушки
Мать-и-мачеха	Цветы, листья	Май-август	Сырые места
Медуница мягчайшая	Трава	Май-июнь	Лиственные леса
Можжевельник обыкновенный	Шишко-ягоды	Июль	Сосновые леса
Морковь посевная	Семена, корнеплоды	—	Огороды
Морошка	Ягоды, трава	Июль-август	Леса, тундра, болота
Мухомор	Плодовое тело	Август	Леса
Мята полевая	Трава	Июль	Сырые луга
Недотрога обыкновенная	Трава	Июль-август	Лиственные леса
Ноготки аптечные	Соцветия	Июль-сентябрь	Сады
Овес посевной	Трава	Июль	Посевы
Огурец	Плоды	—	Огороды
Одуванчик лекарственный	Трава, корни	Май-сентябрь	Поля, луга, огороды, дороги
Окопник лекарственный	Корни	Май, октябрь	Заливные луга
Ольха клейкая	Шишки	Осень-зима	Сырые леса
Осина	Почки, кора	Май	Смешанные леса
Очиток пурпуровый	Трава, корни	Июль-сентябрь	Сухие места
Папоротник мужской	Корневища	Апрель-октябрь	Тенистые леса
Пастернак посевной	Трава	Июнь-июль	Огороды

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Пастушья сумка	Трава	Май-сентябрь	Сорные места, поля
Петрушка огородная	Трава, корни	Июль-сентябрь	Огороды
Пижма	Соцветия	Июль-август	Поляны, луга, дороги
Пион уклоняющийся	Корни	Май-сентябрь	Леса
Пихта сибирская	Почки, хвоя	Май, июль	Хвойные леса
Плаун булавовидный	Трава, споры	Май, август	Леса
Повелика европейская	Трава	Июль	На растениях
Подмаренник северный	Трава	Июнь-август	Сырые луга
Подмаренник цепкий	Трава	Июнь-август	Луга, опушки, леса
Подорожник обыкновенный	Трава, корни	Май-сентябрь	У дорог, на полянах
Полынь горькая	Цветущие верхушки	Июль-сентябрь	Сорные места, поля
Полынь обыкновенная	Трава, корни	Июнь-август	Поля, огороды, луга
Проломник нитевидный	Трава	Июнь-август	По сырым лесам, дорогам
Проломник северный	Трава	Май-июнь	По сухим местам
Просвирник лесной	Трава	Июнь-сентябрь	Около жилищ, в лесах
Прострел луговой	Трава	Май-июль	Хвойные леса
Пустырник пятилопастный	Трава	Июль	Склоны, пустыри
Редька посевная	Корнеплод	Сентябрь	Огороды
Репешок	Трава	Июнь-июль	Леса, луга
Рожь посевная	Трава	Июль	Посевы
Ромашка аптечная	Цветы	Июль-август	Поляны, огороды
Росянка круглолистная	Трава	Август	Болота торфяные
Рябина обыкновенная	Цветы, плоды	Май-август	Леса
Сабельник болотный	Корневища	Июнь-июль	Болота
Салат посевной	Листья	Июнь	Огороды
Свекла обыкновенная	Корнеплоды	Июнь-октябрь	Огороды
Синеголовник плосколистный	Трава	Июль	Поляны, дороги
Синюха лазоревая	Трава	Июль-август	Леса, лесные поляны
Смородина черная	Ягоды, листья	Июль	Леса, сады, берега
Солодка голая	Корневища	Май-сентябрь	Степные луга
Сосна лесная	Хвоя, почки	Май, август	Сосновые леса
Сушеница топяная	Трава	Июнь-август	Сырые места
Сфагнум	Трава	Все лето	Торфяные болота
Татарник колючий	Трава	Июль-август	Сухие склоны, пустыри

Растения	Собираемые части	Время сбора	Места сборов
Тмин обыкновенный	Трава	Июнь-сентябрь	Луга, вдоль дорог, поля
Толокнянка обыкновенная	Листья	Июль-август	Сосновые леса, лесотундра
Тысячелистник	Трава	Июль-август	Луга, поляны
Тополь черный	Почки	Апрель-май	Сырые леса
Фасоль	Трава	Август	Огороды
Фиалка трехцветная	Трава	Июнь-август	Залежи, поля
Хвощ полевой	Трава	Май-сентябрь	Поля, залежи, луга
Хрен обыкновенный	Корни	Май-октябрь	Огороды, сырые луга
Цикорий обыкновенный	Корни	Май-сентябрь	Поля, сухие склоны
Чабрец	Трава	Июнь-июль	Суходольные луга
Череда трехраздельная	Трава	Июль-август	Берега рек, сырые луга
Черемуха	Цветы, плоды	Май, август	Леса, берега рек
Черника	Листья, ягоды	Июль	Сосновые леса
Черноголовка обыкновенная	Трава	Июль	Опушки лесов, луга
Чернокорень	Корень	Май, сентябрь	Пустыри, поля
Чеснок посевной	Луковицы	Август	Огороды
Чина луговая	Трава	Июнь-июль	Луга, поляны
Чистец лесной	—	Июль-август	Лиственные леса
Чистотел	Трава	Июнь-август	Огороды, сорные места, леса
Шиповник коричный	Цветы, плоды	Июль-сентябрь, октябрь	Леса, кустарники
Щавель конский	Корень	Сентябрь	Сырые луга
Ятрышник шлемовидный	Клубни	Сентябрь	Сырые луга, леса

СБОРЫ ЛЕЧЕБНЫХ РАСТЕНИЙ (В ГРАММАХ)

Применяемые при заболеваниях органов дыхания

1.

Листья подорожника	20
Ромашка лекарственная	20
Листья мать-и-мачехи	20
Корневище аира болотного	5
Ветки багульника	5
Трава вероники	10

Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение часа. Принимают по $^{1}/_{4}$ стакана 3—4 раза в день при бронхите, коклюше, бронхиальной астме.

2.

Корневище аира болотного	50
Цветки ромашки	50
Корневище лапчатки прямостоячей	50

Чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, после чего кипятить 20 минут на маленьком огне. Использовать для полосканий горла при ангине, стоматитах, ларингитах.

3.

Трава душицы	20
Корень солодки	20
Трава чабреца	20
Трава колокольчика скученного	20
Почки сосновые	10
Трава росянки круглолистной	10
Корень бедренца камнеломкового	

Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Принимать в теплом виде по $^{1}/_{4}$ стакана 5—6 раз в день при бронхите, воспалении легких, кашле.

4.

Корень солодки	15
Листья мать-и-мачехи	20
Цветки коровяка	5
Цветки и листья липы	20

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 5 часов. Принимать теплым в несколько приемов при сухом бронхите, кашле, коклюше, катаре дыхательных путей.

5.

Ветки багульника	5
Корни истода	10
Корни окопника	10
Трава медуницы	25
Цветки коровяка	25
Цветки гречихи	20
Листья мяты полевой	10

Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка 4 часа, процедить. Принимать по $^{1}/_{4}$ стакана через 3—4 часа при катаре бронхов, кашле, эмфиземе легких, трахеите.

6.

Трава фиалки трехцветной	20
Липовый цвет	10
Трава донника лекарственного	10

Четыре столовые ложки смеси настоять в литре кипятка 3 часа. Принимать по $^{1}/_{4}$ стакана через 2—3 часа при бронхите, трахеите, астме бронхиальной, туберкулезе.

Листья подорожника	20	
Цветки ромашки	20	
Листья земляники	30	
Трава черноголовки	10	
Цветы ноготков	20	
Исландский мох	30	

7.

Трава хвоща полевого	15	Столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды, затем прокипятить. Выпить в несколько приемов за один день при туберкулезе.
Трава горца птичьего	15	
Плоды можжевельника	10	
Трава медуницы	15	
Листья мать-и-мачехи	20	
Исландский мох	10	

Применяемые при сердечных неврозах и сердечной слабости

8.

Трава синюхи лазоревой	20	Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка и настоять 30 минут. Пить маленькими глотками при нервном сердцебиении и бессоннице.
Трава зверобоя	30	
Корень валерианы	20	
Ромашка аптечная	30	
Цветки боярышника	30	
Трава пустырника	20	

9.

Трава горицвета	20	Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять. Пить по стакану настоя утром и вечером при гипертонии, пороках сердца, стенозе аорты.
Трава пустырника	20	
Корни валерианы	30	
Кора крушины	20	
Тысячелистник	30	
Трава горца птичьего	40	
Трава сушеницы	30	
Цветки и плоды боярышника	20	

10.

Корни одуванчика	20	Столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 3 часа, затем вскипятить и через 15 минут пить глотками. Пить при атеросклерозе, гипертонии по стакану в день.
Цветы гречихи	30	
Тысячелистник	20	
Семена моркови	20	
Трава проломника нитевидного	10	
Трава лапчатки гусиной	30	
Трава хвоща полевого	20	
Плоды шиповника	30	

11.

Плоды и цветы боярышника	20	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Принимать по $^1/_5$ стакана 3—4 раза в день при сердечной аритмии, гипертонии.
Трава зверобоя	20	
Трава адониса весеннего	20	
Трава пустырника	20	
Трава синюхи лазоревой	20	

Трава желтушника левкойного	20
Цветы календулы	20
Листья земляники	40

Применяемые при заболеваниях нервной системы (бессонница, неврастения, депрессивные состояния)

12.

Листья липы	20
Трава зверобоя	20
Трава чернобыльника	20
Корень валерианы	20
Цветы ромашки	10
Трава вероники	

Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка и настоять в течение 15 минут. Пить небольшими глотками несколько раз в день при бессоннице.

13.

Трава пустырника	10
Корень валерианы	10
Цветы ромашки	20
Корень солодки	20
Листья мяты	20
Корни полыни обыкновенной	10

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

14.

Трава вероники	20
Трава синюхи лазоревой	10
Трава донника лекарственного	10
Трава чабреца	20
Ветки багульника	10
Трава хвоща полевого	20
Плоды можжевельника	10

Отвар из столовой ложки сбора пить по стакану на ночь при бессоннице.

15.

Трава сушеницы	15
Трава пустырника	20
Трава зверобоя	20
Листья вахты	15
Листья мяты	20
Трава кипрея	40
Трава осота розового	40

Отвар из столовой ложки сбора пить по стакану на ночь при бессоннице и при головной боли.

16.

Трава пустырника	20
Корень пиона	20
Корень чернобыльника	30
Трава прострела	20
Трава синюхи лазоревой	20
Корень чернокорня	20
Трава водяники	30

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при параличе.

17.

Трава тысячелистника	20
Корневище аира	10
Кора крушины	10
Листья мяты	20
Листья крапивы	20
Корень одуванчика	20
Корень валерианы	10

Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером для регуляции деятельности кишечника.

18.

Трава зверобоя	10
Лук репчатый	20
Цветы ноготков лекарственных	20
Листья подорожника большого	20
Чеснок	20
Листья земляники	30
Лист черники	30
Ягоды рябины	30
Шишки ольхи	30

Чайную ложку смеси заварить кипятком, настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день при кишечном колите, энтероколите, гастроэнтероколите.

19.

Трава водяного перца	20
Трава дымянки аптечной	20
Листья земляники	20
Листья крапивы двудомной	30
Кора крушины	20
Цветы тысячелистника	20
Корень солодки	20

Две чайные ложки смеси заварить кипятком, настоять в течение часа, процедить. Пить 2—3 раза в день по стакану при геморрое.

20.

Ягоды черники	30
Корневище лапчатки прямостоячей	20
Трава водяного перца	20
Трава горца почечуйного	20
Ягоды черемухи	30
Корневище кровохлебки	20

Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 20 минут. Пить по 1/2 стакана при дизентерии и поносах.

21.

Трава зверобоя	5
Трава тысячелистника	5
Трава дымянки	10
Цветы ноготков	10
Листья вахты	5
Корни одуванчика	10
Листья мяты	5

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 2—3 раза в день по стакану свежеприготовленного настоя при гастрите желудка с пониженной кислотностью.

22.

Цветы ромашки	20
Трава тысячелистника	20
Трава пастушьей сумки	20

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Корневище лапчатки прямостоячей	10	
Корневище аира	10	

23.

Корневище кровохлебки	10	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по $^1/_2$ стакана 4 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
Корневище окопника	20	
Листья подорожника	20	
Кора крушины	20	
Корень солодки	30	

24.

Корневище аира	10	Сбор настоять на литре виноградного вина в течение 5 дней. Пить по 30—40 *г* 2 раза в день или сделать водный настой из двух ложек смеси на стакан воды. Пить по $^1/_2$ стакана 2 раза в день при раке желудка. В пищу рекомендуют употреблять морковь, капусту, свеклу, салат, сельдерей, лук, петрушку, шпинат, редьку, хрен.
Трава болиголова	0,5	
Трава гречихи посевной	10	
Трава донника	20	
Корень пиона	20	
Трава полыни обыкновенной	20	
Ягоды рябины	30	
Трава чистотела	0,5	

25.

Корень лопуха		Измельчить на терке корень лопуха первого года жизни, смешать стакан тертого корня лопуха со стаканом меда. Есть по 4—5 ложек в день при раке желудка.
Мед пчелиный		

26.

Листья мяты	20	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, пить по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день при катаре желудка с повышенной кислотностью.
Кора крушины	10	
Трава зверобоя	20	
Трава горца птичьего	30	
Трава тысячелистника	20	
Листья подорожника	30	
Корневище аира	10	
Корень окопника лекарственного	20	

27.

Липовый цвет	10	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, пить по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день при катаре желудка с повышенной кислотностью.
Корень солодки	20	
Цветки ромашки	20	
Корень дягиля	10	
Листья вахты	10	
Трава фиалки трехцветной	20	
Трава донника лекарственного	10	
Трава чабреца	20	

28.

Корень цикория	50	Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять. Пить глотками за день при желчнокаменной болезни.
Листья мяты	50	
Листья вахты	30	
Трава горца птичьего	50	

29.

Корень одуванчика	20	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, пить по 1/2 стакана как желчегонное при холецистите и гепатите.
Трава льнянки	10	
Трава чистотела	5	
Листья мяты	10	
Трава лапчатки гусиной	20	
Трава пижмы	10	

30.

Листья вахты	15	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день при желчнокаменной болезни, желтухе, циррозе печени.
Трава кошачьей лапки	10	
Листья мяты	15	
Кора крушины	20	
Корень цикория	10	
Корень горечавки	15	
Трава полыни горькой	10	
Трава тысячелистника		
Трава зверобоя		

31.

Корень цикория	10	Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды при желчнокаменной болезни.
Листья вахты	20	
Цветы ромашки аптечной	20	
Корень дягиля	20	
Трава хвоща полевого	20	
Цветы ноготков	20	
Листья березы	20	

32.

Листья черники	10	30 *г* смеси залить тремя стаканами воды, прокипятить 5 минут, настоять 20 минут. Пить по 1/4 стакана 4—6 раз в день при сахарном диабете.
Створки сухих стручков фасоли	20	
Листья крапивы	20	
Листья березы	30	
Корень одуванчика	20	
Трава зверобоя	20	

33.

Листья крапивы	10	Две столовые ложки трав залить двумя стаканами кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана после еды 4 раза в день при болезнях селезенки.
Листья подорожника	10	
Корзинки ноготков	20	
Трава тысячелистника	10	
Кора ивы	10	

34.

Цветы василька	30	Столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды в течение трех часов. Прокипятить. Выпить за 4—5 приемов в течение дня при хроническом воспалении почек.
Корень солодки	20	
Ягоды можжевельника	20	
Трава хвоща	30	
Плоды петрушки	10	
Листья вахты	10	

35.

Корень одуванчика	30	Столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды в течение трех часов. Довести до кипения. Принимать за 4—5 приемов в течение дня при хроническом воспалении почек.
Почки березы	20	
Цветы ромашки	20	
Трава вероники	20	
Листья крапивы двудомной	20	
Листья брусники	30	

36.

Трава спорыша	30	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 4 часа. Прокипятить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при почечнокаменной болезни.
Трава тысячелистника	20	
Трава фиалки трехцветной	30	
Трава хвоща полевого	30	
Почки березы	20	
Цветы кошачьей лапки	20	
Трава зверобоя		

37.

Листья земляники	20	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение часа. Пить по 1/2 стакана при нефрите.
Листья березы	20	
Листья крапивы	20	
Плоды шиповника	20	
Плоды петрушки	10	

38.

Листья толокнянки	10	Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Принимать по стакану утром и вечером перед едой при камнях в почках, в мочеточниках и мочевом пузыре.
Трава хвоща полевого	10	
Корень солодки	20	
Плоды можжевельника	10	
Листья крапивы	20	
Корневище аира	10	
Цветы липы	15	
Листья мяты	10	

Применяемые при болезнях обмена веществ

39.

Корень солодки	10	Столовую ложку смеси залить стаканом горячей воды и кипятить в течение 10 минут. Принимать утром и вечером по стакану отвара при экссудативном диатезе, подагре, суставном артрите.
Корень одуванчика	10	
Корень лопуха	10	
Трава фиалки трехцветной	20	
Кора крушины	10	
Корневище аира	10	

40.

Цветы василька	5
Цветы ноготков	5
Цветы пиона	5
Плоды можжевельника	5
Трава хвоща полевого	
Листья березы	20
Листья крапивы	10
Кора ивы	20

Три столовые ложки смеси настоять в литре воды, кипятить 2—3 минуты, настоять, процедить. Принимать теплым после еды при ревматизме, артрите.

41.

Кора ивы	10
Листья крапивы	20
Кора крушины	10
Трава лабазника вязолистного	20
Трава спорыша	20
Трава зверобоя	20
Листья березы	20
Корни полыни горькой	10
Ветки багульника болотного	20

Три столовые ложки смеси настоять в литре воды, кипятить 2—3 минуты, настоять, процедить. Принимать теплым после еды при ревматизме, артрите.

42.

Корень лопуха	20
Корень одуванчика	20
Корень цикория	20
Листья вахты	20
Трава зверобоя	20

Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Принимать по 2—3 стакана при экземе, угрях, лишаях.

Противозолотушный

43.

Трава череды	20
Трава фиалки трехцветной	20
Кора ивы козьей	30
Цветы ноготков лекарственных	30
Цветы и листья мать-и-мачехи	20
Трава чистотела большого	10

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Применяемые для укрепления волос

44.

Трава тимьяна ползучего	30
Кора ивы	30
Кора дуба	30
Цветки ноготков лекарственных	30
Цветки мать-и-мачехи	30
Листья крапивы	50
Почки тополя	30
Корень лопуха	30

Спиртовую настойку из смеси втирать в кожу головы.
Или четыре ложки сбора залить литром воды, довести до кипения. Втирать в кожу головы при выпадении волос.

Регулирующий менструации

45.

Листья березы	20
Листья мяты	20
Трава тысячелистника	20
Корень валерианы	10
Кора калины	25
Кора крушины	25
Трава зверобоя	20

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать по стакану небольшими глотками в течение дня за 3—5 дней до начала менструаций.

Применяемый при базедовой болезни

46.

Корень солодки	20
Корень лопуха	20
Корень окопника	20
Трава горца птичьего	40

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Принимать утром по стакану.

Применяемый при головной боли

47.

Трава полыни обыкновенной	10
Трава кипрея узколистного	40
Трава лабазника вязолистного	40
Трава синеголовника плосколистного	20
Трава синюхи лазоревой	20
Осот розовый	40
Трава сушеницы топяной	30

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять час. Принимать по $^1/_2$ стакана несколько раз в день.

Глистогонный

48.

Трава пижмы	20
Трава льнянки	20
Корневища мужского папоротника	30
Цветы ромашки аптечной	30
Кора крушины	30
Чеснок	50

Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по $^1/_2$ стакана утром и вечером перед едой.

Применяемый при глазных болезнях

49.

Цветы василька синего	20
Трава герани луговой	20
Трава клевера лугового	20
Цветы черемухи	20
Трава прострела раскрытого	20
Трава вороньего глаза	20

Отвар из одной ложки сбора на стакан воды настаивают, процеживают. Принимать в виде примочки при конъюнктивитах и блефаритах.

Применяемый при водянке

50.

Ягоды можжевельника	10
Почки сосны	20
Трава подмаренника северного	30
Корень фиалки трехцветной	30
Стародубка	20
Очиток пурпуровый	19

Столовую ложку сбора заваривать стаканом воды. Настоять час. Принимать 5—6 раз в день.

Ранозаживляющий

51.

Трава вербейника	20
Листья подорожника	20
Листья мать-и-мачехи	20
Корень окопника лекарственного	20
Корень лопуха	30
Трава череды трехраздельной	30

Отвар из двух ложек смеси на стакан воды настоять, охладить. Принимать как примочку.

УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ЛЕЧЕБНОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

Применяемые при ангине

Береза, душица, земляника, лапчатка прямостоячая, лук репчатый, льнянка обыкновенная, манжетка, марь белая, морковь, ноготки лекарственные, просвирник, проломник северный, проломник нитевидный, ромашка, черника, черноголовка.

Применяемые при анемии

Береза, боярышник, горец птичий, гречиха посевная, гусиная лапка, земляника лесная, крапива двудомная, кедр, крапива жгучая, клевер луговой, льнянка обыкновенная, морковь, полынь горькая, смородина, сосна, тысячелистник, цикорий, шиповник.

Применяемые при бронхиальной астме и коклюше

Багульник, белена черная, боярышник, ветреница лютиковая, исландский мох, истод, ива (кора), коровяк, медвежье ухо, липа, льнянка, мать-и-мачеха, медуница, папоротник, пихта сибирская, пион (корень), подмаренник, подорожник, полынь, просвирник, ромашка аптечная, росянка круглолистная, солодка, сосна, спаржа, фиалка трехцветная, чабрец, чеснок, шиповник.

Применяемые при атеросклерозе

Адонис весенний, боярышник, гречиха посевная, донник лекарственный, желтушник левкойный, зверобой, ива козья, капуста огородная, кукуруза, лук победный, лук репчатый, мать-и-мачеха, морковь, мята перечная, одуванчик лекарственный, подмаренник настоящий, пижма, подорожник, подмаренник северный, росянка круглолистная, солодка голая, спаржа, тысячелистник, фиалка трехцветная, хвощ полевой, чеснок.

Применяемые при атонии кишечника и желудка

Горец почечуйный, душица обыкновенная, дымянка, исландский мох, капуста огородная, лук, льнянка, пижма, репешок, тмин, укроп.

Применяемые при белях

Дымянка лекарственная, живокость, клевер луговой, кубышка, лапчатка гусиная, лук репчатый, манжетка, ноготки лекарственные, проломник нитевидный, проломник северный, редька, ромашка, сирень обыкновенная, спорыш, хрен, чеснок.

Применяемые при бессоннице

Адонис весенний, адонис сибирский, боярышник, валериана, венерин башмачок, верес, герань луговая, кубышка желтая, овес, одуванчик, пион необычайный, прострел луговой, пустырник, синюха голубая, сушеница болотная, хмель, чабрец.

Болеутоляющие

Белена, болиголов, ветреница лютиковая, горец почечуйный, грушанка круглолистная, гусиная лапка, клевер луговой, клевер пашенный, коровяк, льнянка

обыкновенная, можжевельник обыкновенный, мята, плаун булавовидный, пион необыкновенный, прострел луговой, подмаренник настоящий, ромашка, хмель, чабрец, чернобыльник, черноголовка, чернокорень.

Применяемые при бронхите, туберкулезе, пневмонии

Багульник, бузина, донник лекарственный, донник ароматный, душица обыкновенная, донник клубненосный, истод сибирский, истод узколистный, капуста огородная, коровяк фиолетовый, кровохлебка, лиственница, лук, мать-и-мачеха, медуница, мята перечная, незабудка, подорожник большой, просвирник, росянка круглолистная, свекла, синюха голубая, смолка липкая, солодка уральская, сосна лесная, сосна сибирская, фиалка трехцветная, фиалка полевая, хвощ полевой, чабрец, черемуха, чина луговая.

Возбуждающие аппетит

Аир болотный, вахта трехлистная, вороний глаз, горечавка перекрестнолистная, дудник лесной, душица обыкновенная, дымянка, лук победный, мать-и-мачеха, можжевельник, одуванчик, осина, пион, подорожник большой, полынь горькая, редька, смородина черная, тысячелистник, хмель, хрен обыкновенный, цикорий, череда трехраздельная, чеснок.

Применяемые при выпадении волос

Аир, герань, ива козья, крапива двудомная, лабазник вязолистный, лопух войлочный, лук репчатый, мать-и-мачеха, ноготки лекарственные, пастернак посевной, ромашка, сосна лесная, тополь черный, хмель, чеснок.

Применяемые при гастрите гиперсекреторном

Калина (кора), кровохлебка, ноготки лекарственные, редька, рябина, смородина, чернокорень.

Применяемые при гастрите гипосекреторном (недостаток кислоты)

Аир, брусника, вахта, дымянка, зверобой, земляника, зимолюбка, календула, капуста, клюква, манжетка, пион необычайный, пижма, полынь горькая, подорожник, редька, репешок, рябина обыкновенная, смородина, солодка, тысячелистник, хрен, чабрец, черника.

Применяемые при геморрое

Аистник, бобы, водяной перец, гвоздика пышная, горец почечуйный, горец птичий, горец шероховатый, горечавка, дымянка, земляника, капуста, костянка каменьая, крушина (кора), липа, лабазник шестилепестный, льнянка обыкновенная, лопух, морковь, одуванчик, осина, пижма, пион, плаун булавовидный, подмаренник, репей, репешок, рябина сибирская, солодка уральская, спорыш, тысячелистник, тополь (почки), хвощ полевой, чистотел большой.

Применяемые при гепатите, холецистите

Аир, белозор болотный, береза бородавчатая, брусника, василистник, василек синий, василек шероховатый, вахта трехлистная, вербейник, горечавка легочная, горечавка перекрестнолистная, зверобой продырявленный, земляника, зопник клубненосный, ель сибирская, ива, капуста белокочанная, кошачья лапка, крапива двудомная, кукуруза обыкновенная, льнянка, можжевельник, морковь, мята полевая (листья), ноготки лекарственные, одуванчик лекар-

ственный, пастушья сумка, пижма, полынь горькая, репешок, ромашка, спорыш, тысячелистник, хвощ, хмель, цикорий обыкновенный, черника, череда, чеснок, чернобыльник, чистец лесной, шиповник.

Применяемые при гипертонии

Багульник, боярышник кроваво-красный, брусника, бузина, валериана, василистник малый, василистник желтый, вербейник, горец птичий, гречиха посевная, донник лекарственный, душица обыкновенная, живокость, зверобой, земляника (листья), календула, ластовень лекарственный, лук, морковь (ботва), ноготки, очиток пурпуровый, пастернак огородный, пастушья сумка, пустырник пятилопастной, полынь горькая, полынь обыкновенная, птичья гречиха, свекла, спорыш, сушеница топяная, сосна (пыльца), тысячелистник, укроп, фасоль, хвощ полевой, чабрец, чеснок, черноголовка, череда, чистец лесной.

Применяемые при гипертиреозе (зоб)

Боярышник, валериана, горицвет, земляника, коровяк, чернокорень.

Применяемые при лечении глазных болезней

Белозор болотный, бузина, василек синий, вербейник, вороний глаз, живокость полевая, земляника, лапчатка гусиная, льнянка обыкновенная, лопух, ноготки, одуванчик лекарственный, очанка, очиток едкий, подорожник большой, прострел, черемуха.

Глистогонные

Береза, вахта, горечавка перекрестнолистная, ива, живокость полевая, зверобой, крестовник обыкновенный, лабазник вязолистный, лапчатка серебристая, лиственница, лук репчатый, льнянка, марь белая, можжевельник, молочай, морковь, одуванчик, папоротник мужской, пижма, полынь горькая, полынь обыкновенная, ромашка душистая, спорыш, тыква, чабрец, чернобыльник, чеснок, щавель конский.

Применяемые при головной боли

Бузина красная, василистник, вероника длиннолистная, водяника сибирская, вороний глаз, грушанка круглолистная, донники, душица, зверобой, капуста белокочанная, кипрей узколистный, купена, лабазник вязолистный, лук репчатый, льнянка обыкновенная, морковь, ноготки, осот розовый, пижма обыкновенная, повилика, пустырник, салат посевной, синеголовник, сушеница, тысячелистник, чабрец, чай, чернобыльник, черноголовка, чеснок.

Применяемые при лечении гонореи

Одуванчик, проломник северный, проломник нитевидный, толокнянка, хвощ полевой, черника обыкновенная, черноголовка, чернокорень.

Применяемые при сахарном диабете

Береза, бобы, брусника, бузина красная (кора), гречиха посевная, грушанка круглолистная, земляника лесная, лопух большой, манжетка, можжевельник, мышиный горошек, овес (солома), одуванчик, подмаренник, подорожник, сушеница болотная, тысячелистник, цикорий, фасоль, фиалка трехцветная, череда трехраздельная, черника, чернобыльник, черноголовка, чина луговая.

Применяемые при диатезе

Багульник, вахта трехлистная, гвоздика-травянка, калина, капуста, клевер луговой, козлобородник, крапива, ложечная трава, лопух, медуница, ноготки, овес, окопник, подмаренник северный, синеголовник, смородина черная, фиалка трехцветная, череда, чернокорень, чистотел.

Применяемые при дизентерии, поносах (вяжущие, дезинфицирующие)

Береза, борщевик сибирский, брусника, горечавка шероховатая, гравилат городской, зверобой, ива козья, ива-верба, коровяк, кермек Гмелина, кровохлебка, лабазник вязолистный, лапчатка прямостоячая, лапчатка гусиная, лук, ноготки, окопник, ольха серая, осина, подмаренник настоящий, подорожник, полынь горькая, репешок обыкновенный, рябина сибирская, сабельник болотный, татарник, черемуха, черника, чеснок, шиповник (корень), щавель конский, ятрышник.

Применяемые при дисменоррее (нарушение менструального цикла)

Валериана, вахта трехлистная, лапчатка гусиная, горец птичий, зверобой, крапива двудомная, кора калины, малина, водяной перец, пижма, полынь горькая, прострел луговой, ромашка аптечная, чистотел, чернобыльник, чабрец.

Применяемые при желудочно-кишечных заболеваниях (для повышения секреции желудочного сока, повышения тонуса, прекращения спазм, как ветрогонное)

Аир, валериана лекарственная, василистник малый, вахта трехлистная, горец птичий, горечавка перекрестнолистная, голубика, гречиха, душица обыкновенная, зверобой, зимолюбка, земляника, капуста огородная, кермек Гмелина, кипрей узколистный, костяника каменная, кровохлебка, льнянка обыкновенная, лук репчатый, молочай, ноготки, одуванчик лекарственный, окопник, пастернак посевной, петрушка, пижма обыкновенная, пион необычайный, подорожник, плаун булавовидный, полынь горькая, рябина, тмин, тысячелистник, хрен обыкновенный, цикорий, цетрария исландская, черника, чернобыльник, чабрец, черемуха, ятрышник.

Применяемые при лечении заикания, истерии, неврозов

Верес, живокость, змееголовник, калина, конопля, костяника, мордовник, подмаренник настоящий, синеголовник, синюха голубая, фиалка трехцветная, чернобыльник, чертополох, чистец болотный, чистец лесной.

Применяемые при лечении злокачественных и доброкачественных опухолей

Аир, бедренец-камнеломка, болиголов, гречиха посевная, душица, донник лекарственный, дымянка, зверобой, зимолюбка зонтичная, крапива двудомная, костянка каменная, кошачья лапка, купена аптечная, лопух большой, льнянка обыкновенная, можжевельник, марьин корень, ноготки лекарственные, ольха, окопник лекарственный, очиток едкий, петрушка, подорожник, подмаренник цепкий, полынь обыкновенная, прострел луговой, рябина, свекла, сельдерей, солодка голая, спорыш, сушеница болотная, татарник, фиалка трехцветная, хрен, цикорий, чернокорень лекарственный, чеснок, чистотел большой, чага, чистец болотный, череда.

Применяемые при заболеваниях верхних дыхательных путей

Багульник, зверобой, зопник, клевер луговой, лук, липовый цвет, лиственница, лабазник, мать-и-мачеха, мята, ноготки, подорожник, ромашка лекар-

ственная, сосна лесная, сосна сибирская (кедр), сирень обыкновенная, солодка, фиалка полевая, фиалка трехцветная, чабрец, черноголовка, чина луговая.

Применяемые при климаксе

Дымянка, донник ароматный, крапива двудомная, крапива жгучая, липовый цвет, лапчатка гусиная, можжевельник, мята полевая, ноготки лекарственные, полынь горькая, ромашка, солодка, тысячелистник, фиалка.

Применяемые при кожных заболеваниях (сыпь, чесотка, экзема, лишаи)

Багульник, береза, бобы, бодяк полевой, борщевик, василистник малый, горечавка перекрестнолистная, донник лекарственный, душица обыкновенная, дымянка, ластовень лекарственный, ложечная трава, лопух большой, лопух войлочный, льнянка, зверобой, калина, калужница, мать-и-мачеха, морковь, можжевельник, ноготки, огурец, одуванчик, овес, осина, оконник, ольха черная, петрушка, подорожник, ромашка, сельдерей, сосна лесная, черника, чеснок, чистотел, щавель конский.

Применяемые при колитах, энтеритах

Береза, верба, гравилат, горец почечуйный, земляника, зверобой, ива, лапчатка прямостоячая, любка двулистная, мать-и-мачеха, ноготки, ольха серая, окопник, очиток, ольха, пижма, подорожник большой, просвирник, ромашка аптечная, редька, сушеница, солодка голая, свекла, фиалка трехцветная, чеснок, черника, ятрышник.

Контрацептивные (противозачаточные)

Проломник северный, проломник нитевидный, прострел раскрытый, ромашка, солодка, чистец лесной.

Косметические

Бедренец-камнеломка, земляника, лабазник вязолистный, лук, лопух, малина, манжетка, молочай, огурец, одуванчик, петрушка, ромашка, росянка, хрен, чистотел.

Кровоостанавливающие

Вербейник обыкновенный, василистник малый, герань луговая, гвоздика пышная, горец змеиный, гравилат речной, грушанка круглолистная, губка лиственничная, душица обыкновенная, дымянка, ива козья, калина, крапива двудомная, крапива жгучая, кубышка желтая, кровохлебка лекарственная, лабазник вязолистный, лапчатка прямостоячая, лапчатка гусиная, можжевельник, ольха серая, перец водяной, пастушья сумка, подорожник большой, почечуйная трава, пырей ползучий, ромашка, спорыш, сабельник, тысячелистник, фиалка трехцветная, хвощ полевой, черника, черноголовка обыкновенная, чистец лесной, шиповник, щавель конский.

Применяемые при лейкозе

Вербейник, гвоздика пышная, горец птичий, гречиха, донник, земляника, крапива, кукуруза, мордовник, морковь, окопник, очанка, пустырник, рябина, сабельник болотный, сосна сибирская, сосна лесная, тысячелистник, фиалка трехцветная, чистец лесной, шиповник.

Применяемые при лечении недержания мочи

Брусника, береза (почки и листья), василек, верес, зверобой, льнянка обыкновенная, ольха клейкая, осина, пижма, пырей ползучий (корневища), ромашка, спаржа, хвощ зимующий, щавель конский.

Применяемые при лечении нервных болезней (бессоннице, эпилепсии, депрессивном состоянии, неврастении)

Аир болотный, багульник, боярышник, болиголов пятнистый, василистник малый, водяника, вороний глаз, донник лекарственный, душица обыкновенная, живокость, земляника лесная, змееголовник тимьяноцветный, калина обыкновенная, ластовень, лапчатка гусиная, липа, можжевельник, мята полевая, ноготки лекарственные, одуванчик лекарственный, осот розовый, пион необычайный, полынь обыкновенная, проломник северный, проломник нитевидный, подмаренник настоящий, прострел луговой, пустырник, ромашка лекарственная, синюха лазоревая, синеголовник плосколистный, татарник, хмель, цикорий, чабрец, чернокорень, шиповник коричный.

Применяемые при лечении нефритов

Брусника, белозор болотный, береза, горец птичий, земляника, клюква, конопля, мать-и-мачеха, можжевельник, морковь, огурец (семена), подорожник, свекла, сирень (цветки), спаржа, фиалка трехцветная.

Применяемые при лечении паралича, пареза, гиперкинеза

Болиголов, василистник, водяника, донник лекарственный, живокость, крапива, можжевельник, мордовник, мята перечная, окопник, пион необычайный, прострел раскрытый, ромашка, чернобыльник, чернокорень.

Потогонные, жаропонижающие

Береза, брусника, земляника, ива козья, липа, ластовень, малина, овес, ромашка, череда.

Применяемые при лечении подагры, артрита, спондилеза, ревматизма

Аир, багульник, береза, белена черная, брусника, болиголов, василистник, василек синий, вербейник, герань, горец земноводный, горечавка шероховатая, донник лекарственный, земляника лесная, зверобой, змееголовник тимьяноцветковый, ива козья, капуста, клевер луговой, крапива, кедр, купена лекарственная, лопух, манжетка, можжевельник, морковь, морошка, мята, овес, одуванчик, осина, пижма, пихта сибирская, подмаренник, пион уклоняющийся, прострел луговой, репешок, рябина, сосна, сельдерей, синеголовник, сирень обыкновенная, татарник, тополь черный, фасоль, фиалка трехцветная, хвощ полевой, чабрец, чернокорень, чистотел большой, шиповник.

Псориаз

Береза, календула, кубышка, лопух, льнянка, лук, мать-и-мачеха, ноготки лекарственные, одуванчик, сосна (пыльца), сельдерей, чеснок, черника, чистотел.

Применяемые при радикулитах

Багульник, зверобой, крапива, лопух большой, лиственница сибирская, мухомор, осина, сирень (цветы), сосна.

Применяемые при сердечной слабости, неврозах, аритмии, стенокардии

Адонис сибирский, бедренец-камнеломка, белозор болотный, боярышник красный, валериана, гречиха посевная, горец птичий, горечавка перекрестнолистная, дымянка аптечная, желтушник левкойный, зверобой продырявленный, земляника лесная, змееголовник тимьяноцветковый, калина обыкновенная, купена, лабазник вязолистный, майник двулистный, ноготки, пастушья сумка,

пион необычайный, пустырник, проломник нитевидный, проломник северный, ромашка, спаржа, татарник, хвощ полевой, цикорий, чабрец, шиповник.

Слабительные

Губка лиственничная, донник лекарственный, калина обыкновенная, крапива двудомная, крушина ломкая, ластовень лекарственный, лопух большой, льнянка обыкновенная, морковь посевная, подорожник большой, пырей ползучий, ревень, рябина сибирская, солодка уральская, тмин обыкновенный, укроп огородный, шиповник.

Применяемые при тромбофлебите

Бобы, донник лекарственный, мышиный горошек, люцерна, рябина (кора), хмель, чина луговая.

Применяемые при туберкулезе

Багульник, береза, василистник малый, дымянка, горечавка голубая, горечавка желтая, душица, истод, исландский мох, капуста, клевер луговой, крапива, одуванчик, мать-и-мачеха, подорожник, пырей, просвирник, рожь, ромашка, сирень, смородина, солодка голая, сосна лесная, сосна сибирская, спорыш, фиалка трехцветная, хвощ, черноголовка, чистотел, шиповник.

Мочегонные

Аир, береза, брусника, бедренец-камнеломка, василек синий, вероника, вербейник обыкновенный, ветреница лютиковая, герань лесная, горец птичий, грушанка круглолистная, гулявник лекарственный, дымянка, дудник, дягиль лекарственный, зверобой, земляника лесная, козлобородник, крапива, лапчатка гусиная, лапчатка серебристая, лапчатка прямостоячая, липа, лиственница, ложечная трава, лопух, лук, льнянка, любка двулистная, молочай, морковь, огурец, окопник, овес, одуванчик, осина, подмаренник, подорожник, пижма, редька, смородина черная, укроп огородный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, цикорий, череда, чистотел.

Применяемые при язвенной болезни

Аир, береза бородавчатая, бодяк полевой, зверобой, иван-чай, ноготки, капуста огородная, лапчатка прямостоячая, лопух, овес посевной, одуванчик, подорожник большой, синюха, смородина черная, солодка, сушеница топяная, череда, чистотел.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ РАСТЕНИЙ[1], ПРОДАВАЕМЫЕ В АПТЕКАХ

Сборы или чаи

Аппетитный, поливитаминный, грудной, желудочный, желчегонный, мочегонный, потогонный, почечный, слабительный, успокоительный.

Настойки

Аралина, арники, барбариса, беладонны, боярышника, валерианы, валерианы с ландышем, горечавки, женьшеня, заманихи, зверобоя, календулы, красного стручкового перца, ландыша, левзеи, лимонника китайского, мяты перечной, полыни, пустырника, пустырника с ландышем, ревеня, клопогона, шемника байкальского, эвкалипта, эвкоммии, элеутерококка.

Экстракты

Алоэ, алтея, беладонны, березового гриба (чаги), боярышника, валерианы, водяного перца, гулявника, крапивы, калины, кровохлебки, крушины, ландыша, левзеи, магнолии, наперстянки, одуванчика, пассифлоры, пастушьей сумки, полыни, солодки, сушеницы, термопсиса, тысячелистника и др.

Сиропы

Алоэ, алтея, ревеня, солодки, шиповника.

Высушенные растения

Адонис — трава; аир — корни; александрийский лист, алтей — корни; арника, багульник, береза — почки; бессмертник — цветы; боярышник — цветы и плоды; брусника — листья; бузина — цветы; валериана — корневища; водяной перец — трава; горец почечуйный, девясил высокий — корни; дуб — кора; душица — трава; жостер, зверобой — трава; золототысячник, иван-да-марья — трава; истод — корни; земляника — листья, ягоды; коровяк — цветы; крапива — листья; кровохлебка — корни; крушина — кора; кукуруза — рыльца; ландыш — трава; лапчатка (калган) — корневища; лен — семена; лимонник — плоды, семена; липа — цветки; малина, можжевельник — шишко-ягоды; морская капуста, мылонянка — корни; мята — листья; одуванчик — корни; ольха — шишки; папоротник мужской — корневище; пастушья сумка — трава; пижма, полынь горькая, полынь цитварная, почечный чай, пустырник, ревень — корни; ромашка — цветочные корзинки; рябина — плоды; синюха — корни; смородина черная — ягоды; солодка — корни; сосна — почки; сушеница, термопсис, тмин — семена; толокнянка, тыква — семена; тысячелистник, укроп — семена; хвощ — трава; чабрец — трава; череда, черемуха — плоды; черника — ягоды; чистотел — трава; шалфей — листья; шиповник — плоды; эвкалипт — листья; эфедра — трава.

[1] Названы некоторые растения, не описанные в книге.

Указатель русских названий растений

ЛИТЕРАТУРА

Алгазин В. С. Полезные растения Западной Сибири. Новосибирск, 1950.

Аненков Н. Ботанический словарь. СПб, 1878.

Атлас лекарственных растений СССР. М., 1962.

Балицкий К. П., Воронцова А. П., Карпухина А. М. Лекарственные растения в терапии злокачественных опухолей. Киев, 1966.

Березнеговская Л. Н., Березовская Т. П., Дощинская Н. В. Лекарственные растения Томской области. Томск, 1972.

Боссе Г. Г., Власов И. И., Грознов С. Р., Трофимова В. И., Белозерцев Ю. А. О транквиллизирующем действии отвара корня кипрея узколистного. «Фармакология и токсикология», № 4, 1966.

Верещагин В. И., Соболевская К. А., Якубова А. И. Полезные растения Западной Сибири. М.— Л., 1959.

Ворошилов В. Н. Лекарственная валериана. М., 1959.

Гаммерман А. Ф. Курс фармакогнозии. М., 1967.

Гаммерман А. Ф., Гром И. И. Целебные растения. М., 1967.

Гаммерман А. Ф., Юркевич И. Д. Лекарственные растения. Минск, 1965.

Говоров В. П. Фармакологическое изучение лекарственных растений Западной Сибири и Алтая.— В сб.: «Растительные ресурсы Сибири, Урала и Дальнего Востока». Новосибирск, 1965.

Голуовт Ю. Д., Урванцев И. Ф., Чикин О. И. Лекарственные препараты. Минск, 1965.

Голышенков П. П. Лекарственные растения и их использование. Саранск, 1966.

Гром И. И. Сведения о лекарственных растениях народной медицины Коми АССР.— В сб.: «Вопросы фармакогнозии», вып. 3. Л., 1965.

Губергриц А. Я., Мишин А. В. Лекарственные растения Удмуртии. Ижевск, 1958.

Губергриц А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. Донецк, 1964, 1968.

Гусейнов Д. Я. К фармакологии суммы сапонинов боярышника пятилопастного.— В сб.: «Фармакология и токсикология», вып. 2. М., 1952.

Гусынин И. А. Токсикология ядовитых растений. М., 1955.

Доброхотова К., Чудинов В. Лекарственные растения. Алма-Ата, 1965.

Ефремова Н. А. Лекарственные растения Камчатки и Командорских островов. Петропавловск-Камчатский, 1967.

Забружинский В. К. Исследование седативного действия валерианы.— «Фармакология и токсикология», 1964, № 3.

Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. М., 1958.

Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины. М., 1960.

Йорданов Д., Николов П., Бойчинов. Фитотерапия. София, 1972.

Кадаев Г. Н. Лекарственные растения Карачаево-Черкесской области. Черкесск, 1963.

Карев Ф. И., Комарова М. А. Растения, применяемые в быту. М., 1966.

Кивотов С. А. Загадки о растениях. М., 1969.

Котуков Г. Н. Лекарственные и эфиромасличные культуры. Киев, 1964.

Краснов Е. А., Халецкий А. М. Материалы к исследованию химического состава вороники черной.— «Аптечное дело», 1964, № 1.

Краснов Е. А., Халецкий А. М. Материалы к исследованию химического состава флавоноидов вороники черной.— «Аптечное дело», 1963, № 6.

Крылов В. Г. Травы жизни и их искатели. Новосибирск, 1972.

Крылов П. Н. Флора Западной Сибири, т. 1—11. Томск, 1965.

Левицкий С. С. Лекарственные растения Курской области. Курск, 1952.

Линд А. Э. Лекарственные растения Башкирии. Уфа, 1929.

Луканин В. П. Лекарственные растения Свердловской области. Свердловск, 1953.

Лутохин С. Н. Фармакологическое изучение адонитоксина.— «Фармакология и токсикология», 1963, № 6.

Малек Иван. Биология будущего. Прага, 1964.

Манько И. В., Котовский Б. К., Столярец В. И. Исследование алкалоидов окопника жесткого или русского.— «Вопросы фармакогнозии». ЛХФИ, 1967, № 4.

Моттисон Н. Л., Низковская О. П., Мартынова Е. А. Лечебное действие водных извлечений из березовых листьев.— В сб.: «Растительные ресурсы», т. 1, вып. 3, 1965.

Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.

Машковский М. Д. Лекарственные средства. М., 1967.

Минаева В. П. Лекарственные растения Сибири. Новосибирск, 1970.

Некрасова В. А. История изучения дикорастущих сырьевых растений в СССР. М.— Л., 1958.

Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1959.

Оболенцева Г. В., Хождей Л. И. Фармакологические исследования плантаглюцида.— «Фармакология и токсикология», 1966, № 4.

Паволоцкий Ш. И. Фитонцидные препараты пихты и их действие на микроорганизмы.— В сб.: «Материалы к изучению женьшеня и других лекарственных растений Дальнего Востока», вып. 3. Владивосток, 1963.

Подгурский В. В. К фармакологии боярышника.— «Фармакология и токсикология», 1951, № 2, 14.

Рева М. Л., Липовецкий В. М. Растения в быту. Донецк, 1972.

Саратиков А. С., Клейман Е. И., Нехода М. Ф. К фармакологии густого экстракта володушки золотистой.— В сб.: «Новые лекарственные растения Сибири, их лечебные препараты и применение», вып. 5. Томск, 1959.

Семенов С. Р., Лужинский В. К. К вопросу фармакологического изучения обыкновенной полыни.— В сб: «Лекарственные сырьевые ресурсы Иркутской области и их применение», вып. 4. Иркутск, 1965.

Сергиевская Л. П. Материалы к изучению лекарственных растений Забайкалья. М., 1940.

Серпова М. П. Опыт применения элатина в клинике нервных болезней при спастических парезах.— «Фармакология и токсикология», 1956, № 3, 19.

Соколов В. С. Алкалоидоносные растения СССР. М.— Л., 1952.

Соколянский Г. Г. Эхипопсин в лечении некоторых заболеваний нервной системы.— «Журнал невропатологии и психиатрии», 1959, № 4.

Станков С. С. Человек и растение. М., 1965.

Стрельникова Н. Д., Алексеева Г. В., Сырнева Н. В. Некоторые данные о химическом составе голубушки иволистной.— В сб.: «Новые лекарственные растения Сибири, их препараты и применение», вып. 5. Томск, 1959.

Телятьев В. В. Лекарственные растения Восточной Сибири. Иркутск, 1969.

Тривинская М. А., Каляпин А. Г. Лечение алкоголизма и курения карпатским баранцом. Киев, 1966.

Троценко С. Д. К вопросу об антигельминтозном действии багульника болотного.— В сб. «Лекарственные сырьевые ресурсы Иркутской области и их применение», вып. 4. Иркутск, 1965.

Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1967.

Турова А. Д., Чукчиева М. Н., Никольская В. С. Лекарственные средства растительного происхождения. Фармакологическое и клиническое изучение лекарственных растений. М., 1954.

Томсон Ян. Русский многоцелебный травник-цветник. М., 1900.

Фурсаев А. Д. и др. Лекарственные растения и их применение в медицине. Саратов, 1962.

Энциклопедический словарь лекарственных, эфиромасличных и ядовитых растений. М., 1951.

Шиврина А. Н. Биологически активные соединения высших грибов.— В сб.: «Растительные ресурсы», т. 1, 1965.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Л. Н. Сурина, М. И. Сурина, И. Ф. Спиридонова
С90 Целебные растения Тюменского края. Свердловск. Средне-Уральское книжное издательство, 1974.

144 с. с ил.+16 с. цвет. вкл.

Книга рассказывает о лекарственных растениях, о том, как их собирать и сушить, о способах приготовления лекарственных сборов.

С $\frac{62-088}{М\ 158(03)-74}$ 633.88

Лидия Нестеровна Сурина
Мария Ивановна Сурина
Ирина Федоровна Спиридонова

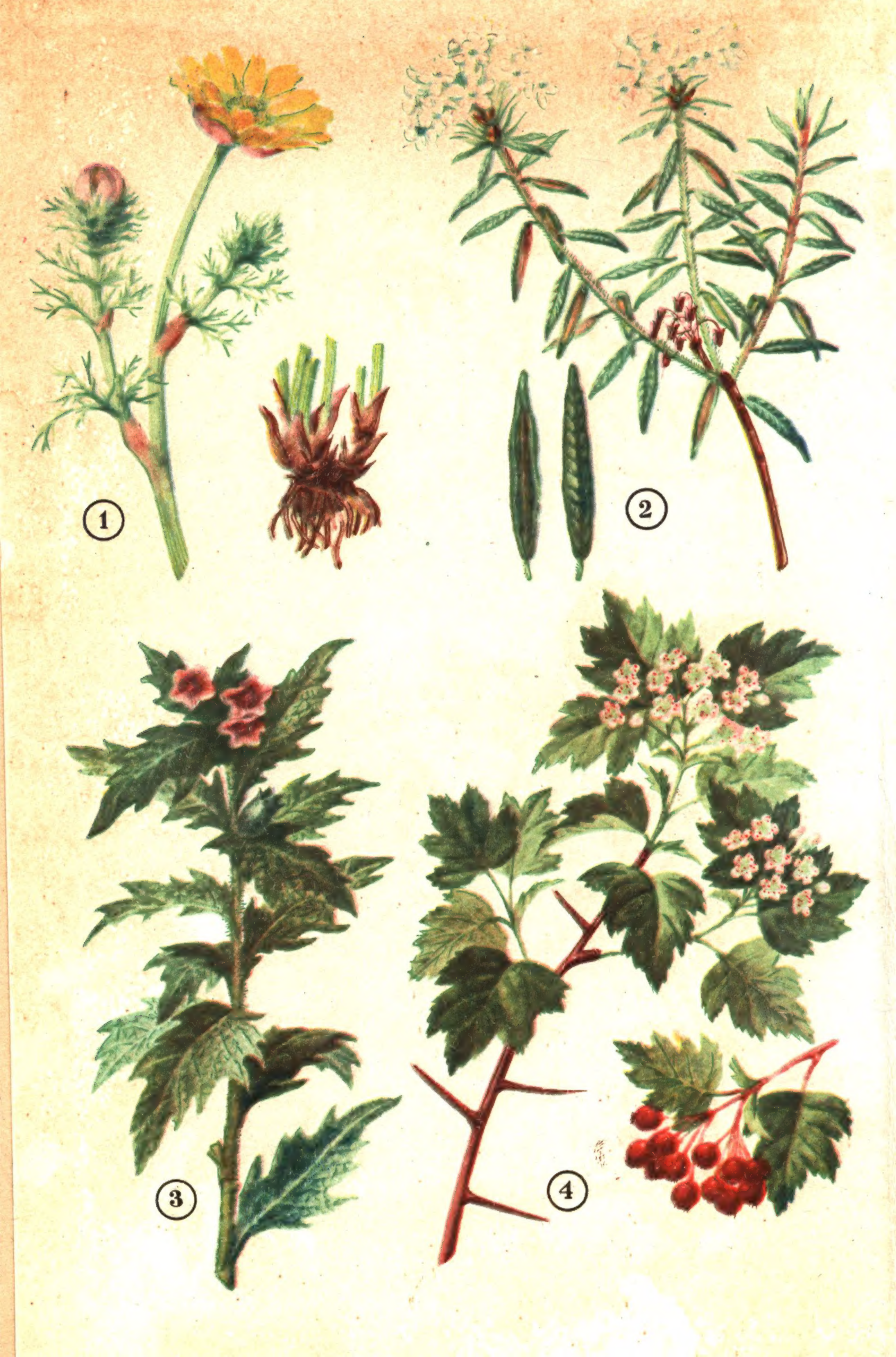
ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ТЮМЕНСКОГО КРАЯ

Редактор А. Агатицкая. Художник В. Бубенщиков. Художественный редактор Г. Кетов. Технический редактор Т. Меньшикова. Корректоры Л. Гупало, Е. Журавлева.

Сдано в набор 24/VI 1974 г. Подписано в печать 20/IX 1974 г. НС 36666. Бумага типографская № 3. Формат 60×90[1]/[16]. Уч.-изд. л. 10,3. Усл. печ. л. 9+1 л. вкл. Тираж 100 000. Заказ 385. Цена 70 коп. Средне-Уральское книжное издательство, Свердловск, Малышева, 24, Типография изд-ва «Уральский рабочий», Свердловск, пр. Ленина, 49.

актор
урав

умага
. вкл
ьство
ловск

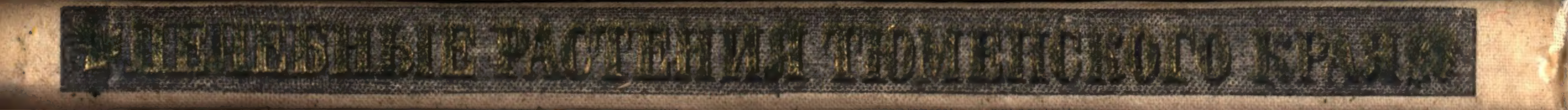

1
2
3
4



I
5
6
7
8

70 коп.

Свердловск
Средне-Уральское
книжное издательство
1974


ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ ТЮМЕНСКОГО КРАЯ